人邮体育

健身饮食手册

[英] 露丝·安·卡彭特（Ruth Ann Carpenter）
卡丽·E.芬利（Carrie E.Finley） 著 杨斌 李硕 译

（第2版）



HEALTHY EATING EVERY DAY

以营养科学为基础，提供详细的饮食评估方法和改善策略

阐述抵制不健康饮食、运动平衡热量的健康饮食方法

帮助你改善饮食习惯、养成健康的生活方式

中国工信出版集团 人民邮电出版社 POSTS & TELECOM PRESS

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

HEALTHY EATING EVERY DAY

健身饮食手册

（第2版）

[英] 露丝·安·卡彭特（Ruth Ann Carpenter）
卡丽·E.芬利（Carrie E.Finley） 著

杨斌 李硕 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

健身饮食手册：第2版 / （英）露丝·安·卡彭特（Ruth Ann Carpenter），（英）卡丽·E.芬利（Carrie E. Finley）著；杨斌，李硕译. -- 北京：人民邮电出版社，2020.9

ISBN 978-7-115-53675-4

Ⅰ. ①健… Ⅱ. ①露… ②卡… ③杨… ④李… Ⅲ. ①健身运动－基本知识②饮食营养学－基本知识 Ⅳ. ①G883②R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第045816号

版权声明

Copyright © 2005,2017 by Ruth Ann Carpenter and Carrie E. Finley

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影印和录制）以及在任何信息存取系统中对作品进行任何复制或利用。

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能替代医疗诊断、建议、治疗或来自专业人士的意见。所有读者在需要医疗或其他专业协助时，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

著　［英］露丝·安·卡彭特（Ruth Ann Carpenter）

卡丽·E.芬利（Carrie E. Finley）

译　杨斌　李硕

责任编辑　林振英

责任印制　周昇亮

人民邮电出版社出版发行　　北京市丰台区成寿寺路11号

邮编　100164　　电子邮件　315@ptpress.com.cn

网址　https://www.ptpress.com.cn

临西县阅读时光印刷有限公司印刷

开本：700×1000　1/16

印张：17

字数：333千字

2020年9月第1版

2020年9月河北第1次印刷

著作权合同登记号　图字：01-2018-5954号

读者服务热线：（010）81055296　印装质量热线：（010）81055316

反盗版热线：（010）81055315

广告经营许可证：京东市监广登字20170147号

目录

内容提要

前言

致谢

第1课 健康饮食：平衡的艺术

第2课 食物储备

第3课 设定目标并奖励自己

第4课 确定益处和阻碍

第5课 控制饮食诱因

第6课 外出就餐

第7课 自我对话

第8课 健康购物策略

第9课 获得支持

第10课 回顾过去，展望未来

第11课 回到正轨

第12课 制作健康饮食

第13课 膳食补充剂和时尚饮食

第14课 通过体育运动平衡热量

第15课 体重管理

第16课 时间和压力管理

第17课 保持动力

第18课 在不断变化的世界里享受美食

第19课 提前计划

第20课 庆祝成功

附录A HEED评估日志

附录B 每日食物日志

附录C 关于实现HEED目标的建议

附录D HEED目标评估

附录E 我适合怎样的热量水平？

参考文献

作者简介

译者简介

内容提要

健康的饮食才能带来健康的身体。本书由注册营养师露丝·安·卡彭特和数据统计分析专家卡丽·E.芬利联合打造，旨在为大众提供科学的饮食和健身建议，以及实操性非常强的饮食改变计划，使大众养成健康的饮食习惯。本书不仅讲解了饮食平衡、饮食健康评估、抵制饮食诱惑、选择和制作健康食物等重要内容，还在通过运动平衡热量、控制体重、管理时间和压力等方面提供了有效指导，致力于为读者提供系统、全面且经过科学验证的健康饮食和健身的方法。

前言

一个帮你将健康融入每一口食物中的计划

为了活着，人们必须吃饭，而且大多数人喜欢吃东西。但你可能已经知道或者被告知自己目前的饮食习惯会让你生病，或者有让你患上心脏病、癌症或糖尿病等重大疾病的风险。可能你知道更健康的选择是什么，但是你依然会感到困惑，因为你不知道如何改变自己的日常习惯以养成更健康的饮食习惯。

本书将引导你掌握一些健康生活的新方法，让你养成健康饮食的习惯，维护一生的健康。保持自身的健康不仅是为了自己，还是为了家人。本书提供的饮食建议适用于年龄在两岁以上的所有健康人群。

大多数有关饮食和营养的书会告诉你许多关于应该吃什么和不应该吃什么的信息。许多书会要求你对自己的饮食习惯和生活方式做出重大改变。有一些人提倡的改善饮食习惯的做法可能有些奇怪或非常危险。最重要的是，它们承诺会快速解决问题，尤其在减肥方面。然而，每年有大量新食谱和营养书籍涌入市场的原因却是随着时间的推移，这些快速解决方案并未起作用。

本书是不同的。你可以吃任何你喜欢的食物。我们相信，所有食物都可以是健康饮食的一部分。你可以为要改进的特定部分专门制订计划。随着时间的推移，你的生活习惯会逐渐改

变，你的营养摄入量和健康状况也将得到显著的改善。简而言之，本书会帮助你将健康融入每一口食物中。

本书有何不同？

每天都有新的研究表明，健康饮食在预防和治疗常见健康问题方面至关重要。大部分研究都是关于膳食纤维、不饱和脂肪、维生素D或钙等营养物质对健康保护的重要影响。但越来越多的证据表明，单独和组合食用某些食物（如水果、蔬菜、全谷物、鱼类和低脂乳制品）可以预防心脏病、癌症和糖尿病。本书旨在帮助你保持健康饮食模式中的饮食平衡，以便提高你的整体饮食质量。为此，我们推荐你按照膳食指南完成日常饮食。

本书的另一个重点是帮助你掌握必要的生活技能，使新的饮食习惯变为永久性的。人们要面对的现实情况是：改变是困难的。最新的研究表明，学习跟踪自己的食物摄入量、设定现实的目标和奖励、应对不当饮食的引诱、向身边人寻求帮助以及使用其他行为技巧，这些都能提高你实现持久改变的概率。在“Healthy Eating Every Day（每日健康饮食）”（或HEED，我们一般这样称呼它）计划中，我们会通过各种信息和帮助你吃得更健康的活动，带你逐步完成该计划。

如何知道HEED计划是否起作用呢？首先，该计划源于库珀研究所的一个研究项目且其方法经过项目测试[1]。这些方法被证明在帮助人们实现更健康的饮食方面是成功的，参与者也喜欢这个项目，我们也已经将他们的优秀建议纳入本书。

其次，本书的第1版已售出了15000本，在美国、加拿大、澳大利亚、英国和世界其他国家（或地区）的数百个网站上都有售。HEED计划已被医院、卫生部门和大学采纳，还被用于大型企业、小型企业和一些政府部门的健康计划中。

因此，HEED计划不仅得到了可靠的科学研究的支持，而且已经在实践中进行了测试，并且获得的反馈绝大多数都是正面的。以下是参与者告诉我们的一些他们的收获。

- “我喜欢一步一个脚印地进行改变，也愿意了解健康饮食的益处以及如何面对改变时遇到的挑战。”

- “HEED计划为我改善我的饮食习惯提供了方法和支撑，并让我减去多年来一直试图减去的体重。”

- “我喜欢HEED计划强调微小变化带来重大改变的方式。我希望自己并不总是满足于现在取得的成果，而是一直努力向前并不断取得进步。”

我们听取了读者对本书第1版的一些意见，并将他们的意见纳入了第2版，以便改进新版本。新版本的改进之处主要包括以下几点。

- 以营养科学方面的最新信息来更新营养学专题。

- 添加了一个关于减少钠和盐的摄入量的HEED目标。

- 简化了饮食评估工具，使其更方便读者使用。

- 提供了关于互联网网站和智能手机应用的相关信息，帮助大家吃得更健康。

- 补充了关于体重管理的大量信息。

尽管HEED计划不是减肥计划，但大多数人都想使用本书介绍的方法来减肥，所以平衡热量是HEED计划的目标之一。如果你超重了，当你学会管理食物分量大小，跟踪你的热量摄入，做出健康、低脂、高纤维的食物选择时，你可能就能够减去一些多余的体重。如果你没有超重，按照HEED计划来改善你的饮食习惯，会帮助你避免在未来堆积多余的脂肪。不管你是否想要减肥，在执行HEED计划时，你都能吃得更健康。请谨记，体育运动对体重管理也很重要，虽然本书没有详细介绍各种体育锻炼（第14课强调了体育运动在平衡热量方面的重要意义），但我们推荐了另一个名为“Active Living Every Day”（积极生活每一天）的计划。该计划与HEED计划在理念、方法和组成部分方面非常相似。更多的内容，可以登录Active Living的官网获取。

HEED计划内容远超本书的篇幅

本书只是全面计划的一部分，你可以通过HEED在线资源介绍，发现更多的信息和有用的资源。结合在线的HEED资源使用本书，会加深你对健康饮食策略和方法的理解。

健康饮食是一种实践活动，所以你需要参与其中，了解如何吃得更好。本书可以作为一个工作簿使用，你可以在本书中

记笔记、完成活动、回答问题、填写清单，并跟踪自己的进展情况。我们通过20个课程展示了HEED计划。我们将它们称为课程而不是章节，是因为我们想让你亲身参与HEED计划，而不只是阅读它。我们为你制订了一个计划，你需要每周完成其中的一个课程；但是，如果你愿意花更多的时间，那么你可以更快地完成该计划。请记住，在每个课程之间停留太久可能会让你很难继续执行该计划。

你可以自己单独执行或与他人一起执行HEED计划。你可以与其他参与者一起参加经过培训的讲师的面对面授课或在线授课。许多人认为这是分享想法和获得支持的一个好方式，因为他们借此养成了新的饮食习惯。

专注于个性化策略

每个HEED课程都提供了关于改变哪些方面和怎么吃的实用信息。一些课程侧重于培养技能，以帮助你改变日常习惯，其实这些技能适用于改变任何习惯。其他课程则可能侧重于讲解具体需要掌握的营养技能，例如如何以健康的方式吃东西、购物和做饭等。你可以使用技能来改变饮食的任何部分，我们选择了最新研究表明最有可能改善健康状况并降低患病风险的6个策略。我们将这6个策略称为HEED目标。

- 平衡热量。
- 增加水果和蔬菜的摄入。
- 增加全谷物食品的摄入。

- 增加乳制品和乳制品替代品的摄入。

- 减少不健康脂肪和添加糖的摄入。

- 减少钠和盐的摄入。

HEED会帮助你将目标锁定在需要改进的方面，并指导你设定能够满足特定饮食需求的目标。你甚至可以不时地改变你的目标。例如，你可以从“增加水果和蔬菜的摄入”开始，一旦你在这方面有所改善，就可以将注意力转移到另一个目标。

早期的课程帮助你确定健康饮食应该是什么样的，如何以健康的方式进行饮食，以及如何获得支持，从而实现永久性的改变。然后，你可以学习特定营养主题和行为改变主题的课程，例如外出就餐、对抗饮食诱因、防止旧习复发等。每个课程都被细分为容易理解的几个部分，其中包括实用、方便的策略，它们能够协同发挥作用。除了每个课程的主要内容之外，以下部分还提供了一些重要的整理信息。

- 在“营养笔记”部分，要求你记下一些信息。

- 在“体重问题”部分中，讨论了一些与体重管理相关的主题和问题。

- 在“营养笔记”的“分量失真”部分，提供了确保你能够看出分量大小的实用技巧。

- “最新科学报道”介绍了有关饮食和疾病的联系的最新研究以及一些健康饮食行为改变策略。

- “人物聚焦”介绍了一些和你一样每天都致力于健康饮食的人。

- “你知道吗？”部分提供了关于商店中最新食物的信息、有趣的事、“电子资源，以及其他关于你吃的食物的有趣信息。

我们知道，无论你生活在世界上的什么地方，面临的健康饮食问题都是一样的。我们相信，全世界的人都能从HEED计划中受益。我们已经尽最大努力在本书中提供尽可能多的信息。

你想要吃得更健康，这个想法很好！但你也想享受美食。本书提供了许多信息来帮助你兼顾这两方面。你会在本书中发现关于营养和行为改变的最新数据以及在繁忙的生活中保持健康饮食习惯的实用技巧和策略。我们相信，本书会帮助你养成健康的饮食习惯并保持健康。

致谢

这种规模的计划绝不可能仅仅是两个人努力的结果。感谢我们的同事、朋友以及HEED计划的每一位参与者，感谢他们多年来为本书和HEED计划取得的成功所做的贡献。

在这个计划刚开始的时候，我们在位于得克萨斯州的达拉斯的库珀研究所进行了一项临床试验。非常感谢匿名捐赠者为“生活方式营养研究”提供的资金，还要感谢我们出色的同事，感谢他们帮助我们规划、实施、评估和发布调查结果。我们从该研究所的98名参与者那里学到了很多东西，所以也非常感谢他们。在实习生和同事们的帮助下，尤其是在雷切尔·休伯和贝思·莱特的帮助下，我们将研究材料转化为可以供读者使用的本书和HEED的其他资源。非常感谢他们的支持，还要感谢成千上万的参与者和组织者，他们向我们提供了如何改进HEED的反馈意见。在经过深思熟虑之后，我们做了许多改进。

作为作者，不管我们在本书和HEED计划上付出了多少努力，如果没有得到其他人的诸多帮助，那么它们仍然只是纸上的文字。非常感谢雷纳·马滕斯和米歇尔·格拉将我们在第1版中倡导的营养计划分享给大家，同时也感谢克里斯·德鲁斯、杰基·布拉克利和凯萨琳·（伯纳德）·波哥内组成的编辑团队的支持。米歇尔·马洛尼一直是HEED计划坚定而热情的倡导者，她促进了该计划的有效实施，解决了各种问题，推进了各方的参与，并且多年来一直领导着该计划的发展。非常感谢她在我们努力创作第2版时表现出的乐观态度和耐心。我们还非常

感谢包括安妮·霍尔、尼科尔·摩尔和安妮·科尔在内的许多幕后参与者，他们参与了图书的编辑、设计和布局、照片采集、插图绘制以及市场营销等工作。与这些才华横溢的专业人士合作，我们感到非常愉快。

最后，非常感谢家人和朋友们在我们晚上和周末工作时给予的理解与支持。

第1课 健康饮食：平衡的艺术

本课内容

- 了解饮食平衡的重要性。
- 对“HEED Plate”与“MyPlate”进行比较。
- 了解合理的饮食和低质量的饮食。
- 确定用于评估饮食的资源。

你需要一些帮助来改善你的饮食习惯吗？如果需要，那么你来对地方了！不管你现在的饮食习惯如何，在结束HEED的学习后，你会学到很多技巧和策略来改变你的饮食习惯并保持健康的饮食。

健康饮食到底是什么？许多人认为健康饮食是为了减少热量或脂肪的摄入，从而减轻体重或降低患心脏病的风险。事实上，摄入更少的热量和脂肪已成为许多流行“节食”方案的焦点。对大多数人而言，这些都是很好的目标。但是健康饮食并不只是减少热量和脂肪的摄入。例如，你可以食用脂肪含量非常低的食物，但同时你不能摄入太多高钙食物，因为这可能会使你面临骨质疏松症（骨骼脆弱）或其他健康问题。同样，如果减少热量的摄入，你可能就无法获得推荐量的蛋白质、维生素或矿物质。

简单地讲，我们所吃的食物和饮用的饮料提供了保持健康所需的营养物质。我们的身体利用这些营养物质来创造各种组织、调节化学反应、增强免疫系统，并为身体提供能量。科学家们认为这些营养物质包括蛋白质、不同类型的碳水化合物、维生素、矿物质、水，还有脂肪（参见图1.1）。



图1.1　营养物质

你知道吗？

饮食和疾病之间的联系

营养物质在预防疾病和健康问题方面也发挥着重要作用，这些疾病和健康问题包括心脏病、中风、癌症、肥胖、糖尿病和骨质疏松症等。事实上，一些专家估计，一些国家，饮食的改善每年可减少高达35％的癌症死亡人

数。其他研究表明，健康饮食可以降低60％患心脏病的风险。想想健康饮食为你的生活带来的良好影响吧！

健康饮食也是治疗糖尿病、心脏病和癌症等疾病的关键。当然，其他因素，例如运动、不吸烟、调节压力、减少饮酒和按规定服药也会影响整体健康。无论是预防还是治疗，健康饮食都是良药。

最近的研究使得科学家和健康组织开始推荐一些健康的饮食模式。饮食模式是指一天、一周或一个月的饮食习惯。如果你的日常饮食习惯包括不吃早餐，午餐吃汉堡和薯条，晚餐吃大块牛排和土豆以及吃甜食和喝苏打水，那么你的饮食模式就很不健康。DASH饮食模式是健康饮食模式的一个例子（参见本课“最新科学报道”部分）。许多食品指南都提供了额外的饮食模式建议，我们会在本课后面的内容中更深入地探讨它们。

最新科学报道

DASH饮食模式

研究表明，DASH饮食模式能有效降低成年人的血压水平和血液中的胆固醇含量。DASH表示关于防治高血压的饮食模式（Dietary Approaches to Stop Hypertension）的临床研究。DASH饮食模式包括从以下食物中获取有限数量的瘦肉、家禽和鱼类。

- 水果和蔬菜（每天6~12份*）。
- 脱脂或低脂肪的乳制品（每天2~3份*）。

- 全谷物食品（每天3份或以上）。
- 豆类、坚果和种子（每周3~5份*）。

＊ 数量取决于你每日或每周的热量需求。

DASH计划还限制了钠、含糖饮料和糖果的摄入量。血压测量可以通过读取收缩压（高压值）和舒张压（低压值）来评估动脉中的血液流动力。与采用大多数美国人典型饮食模式的控制组成员相比，DASH饮食模式参与者的收缩压减少了5.5毫米汞柱，舒张压减少了3.0毫米汞柱。[1]这种变化与一些人服用低剂量降压药带来的变化类似，而且没有潜在的副作用。减少钠摄入量的人血压下降得更多，[2]总血液胆固醇水平下降13.7毫克/分升。[3]理想的血液胆固醇水平应该低于200毫克/分升，所以对某些人而言，血液胆固醇水平下降13.7毫克/分升非常重要。如果每个人都采用DASH饮食模式，那么死于心脏病的人可能会减少15％，而死于中风的人可能会减少27％。[2]虽然DASH饮食模式是为了降低血压而开发的，但它已被证明是一种降低患糖尿病[4]、乳腺癌[5]、结直肠癌[6]和其他现代疾病（如肾结石[7]）的风险的健康方法。DASH饮食模式还荣登了*U.S. News and World Report*年度最佳饮食模式排行榜的榜首。[8]而HEED饮食模式的目标与DASH饮食模式的目标非常相似。

HEED饮食模式

HEED饮食模式的目标是让你的饮食模式与世界上许多健康和营养专家所倡导的健康饮食模式保持一致，从而帮助你变得更健康。为了帮助你，我们将重点介绍6种大多数人需要做出改变来养成的饮食习惯。我们将它们称为HEED目标。

- 平衡热量。
- 增加水果和蔬菜的摄入。
- 增加全谷物食品的摄入。
- 增加乳制品和乳制品替代品的摄入。
- 减少不健康脂肪和添加糖的摄入。
- 减少钠和盐的摄入。

我们将在第2课中更详细地讨论这些目标。不要担心，你可以选择自己想要关注的目标。

除了这6个HEED目标之外，我们还认为有几种态度对于帮助你实现饮食习惯的持久改变非常重要。

- **首先应该关注食物。**在HEED饮食模式中，我们提倡将精力放在从天然健康食物中获取营养上，而不是放在从加工食品、药片和药粉中获取营养上。我们都知道食物中含有多种营

养物质，例如维生素、矿物质、蛋白质、脂肪和碳水化合物。但科学家最近在食物（特别是植物性食物）中发现了额外的成分，它们似乎对健康有益。食物的协同作用（食物中不同的成分共同促进健康）是关注天然健康食物的另一个原因。此外，吃天然健康食物非常有趣！

- **相信所有的食物都适合你。**在HEED饮食模式中，我们强调均衡饮食，多吃营养丰富的食物。尽管如此，我们认为在大多数人的饮食中，仍有足够的空间来减少一些营养成分较少的食物的摄入。换句话说，没有所谓的禁忌食物，关键是要适度。

- **做一些你可以接受的改变。**如果逐渐进行改变，人们或许能够实现行为的持久改变。希望你耐心一点，不要指望一蹴而就，改变习惯是很难的。

- **饮食要均衡多样。**这是降低健康风险和促进健康的关键。你的身体需要40多种不同的营养物质来维持健康。没有任何一种食物能够提供你所需的全部营养物质。你必须适量地食用各种食物，才能获得各种重要的营养成分，从而保持身体健康和强壮。但适当的平衡是什么？在这一课中，我们将介绍一个简单的可视模型，帮助你做出均衡的食物选择。我们还介绍了一种方法，用于帮助你评估自己的饮食营养平衡。

让餐盘成为你的向导

我们的工作和经验侧重于促进美国的饮食变化。但我们意识到，健康饮食日益受到国际社会的关注。许多与饮食有关的疾病，例如肥胖症、糖尿病、癌症和心血管疾病等，在全球范围内越来越普遍。因此，许多国家或地区的人们可能会对使用HEED饮食模式来提高饮食质量感兴趣。本书提供了单位的换算，并使用了大多数国家或地区的人熟悉的术语。当我们找不到适用于大多数国家或地区的通用术语时，我们会添加脚注。例如，美国人说的“薯条”是英国的“薯片”，而美国人称为“薯片”的实际上是英国的“薯条”。

许多国家都制订了膳食准则以减少慢性病并促进人们的健康。有趣的是，大多数国家都有类似的饮食建议，只是他们会用不同的图形来告诉人们每天应该吃什么。例如，加拿大使用了彩虹图，澳大利亚使用了饼图，而美国和英国都使用了餐盘图，虽然在图形设计上略有不同，但这些图形的作用是相同的。加拿大的彩虹图、澳大利亚的饼图、美国和英国的餐盘图被广泛用于各国的营养教育项目、食品包装和营养项目。

各国根据新的科学发现定期更新其饮食建议。美国联邦政府最近完成了对其饮食指南的重大审查和修订。这些建议的重点是采用一种与我们建议的HEED饮食模式相似的健康饮食模式。新的指导方针建议多吃水果、蔬菜、全谷物食品、脱脂或低脂的乳制品，少吃富含饱和脂肪、钠和过量糖分的食物。这种健康饮食模式还能帮助维持热量平衡。

在吃东西的时候，要牢记健康饮食模式。制作我的餐盘（MyPlate）图片是为了提供关于健康饮食模式的直观描述（参见图1.2）。请注意，“MyPlate”符合饮食指南——大量的水果、蔬菜和谷物，适量的富含蛋白质的食品和奶制品。请思考一下这些食物与你吃东西时餐盘中的食物有何不同。

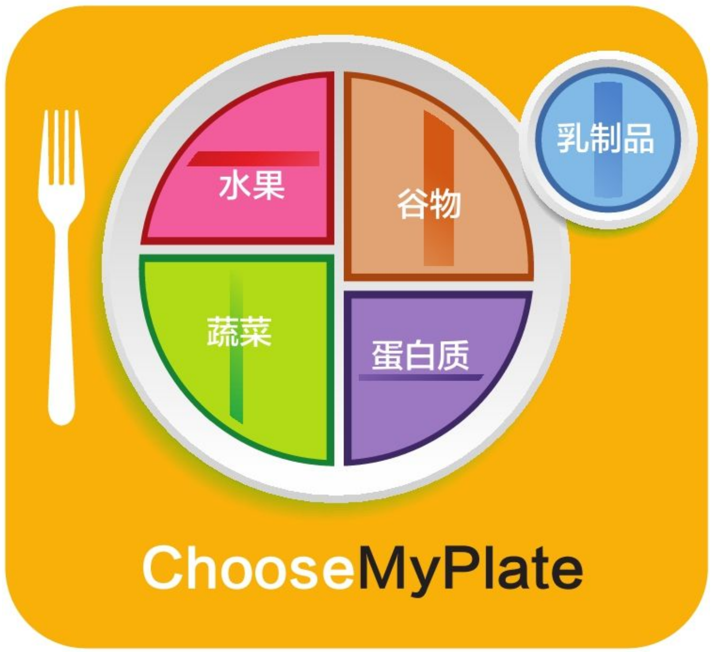


图1.2　“MyPlate”图示

美国农业部的营养政策和宣传中心

我们认为“MyPlate”是一个非常有用的图形。在美国，“MyPlate”很容易被辨认。最重要的是，它有许多有用的在线资源，可以帮助用户评估他们的营养摄入量，规划饮食，并且用户可以通过它学习如何吃得更健康。因此，我们决定不再使用别的工具，读者可以利用现有的“MyPlate”工具。

但是，这里需要列举一些我们认为可以使“MyPlate”更有用且更方便读者使用的内容（参见图1.3）。

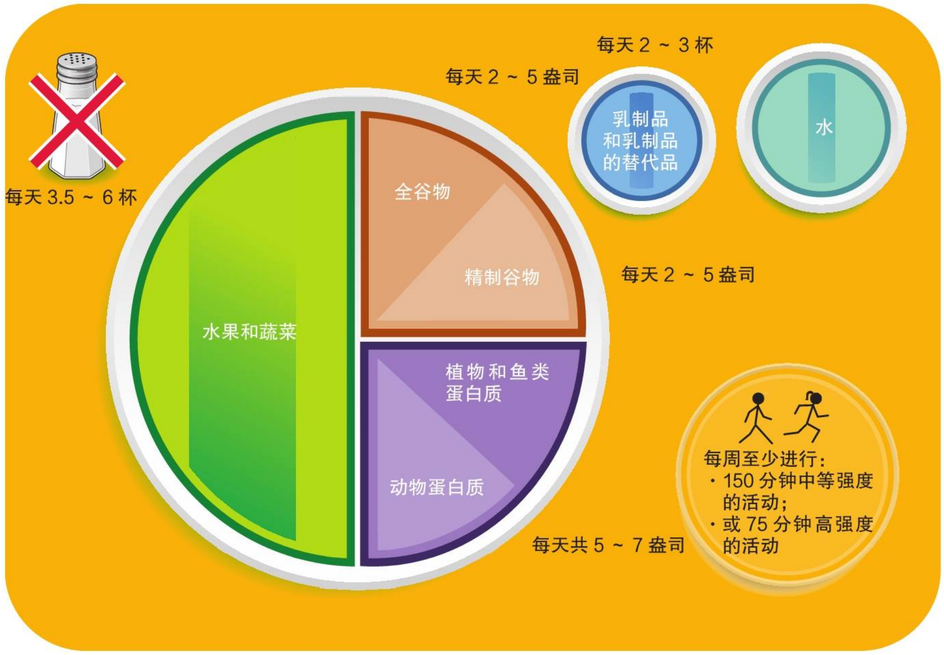


图1.3　“HEED Plate”图示（注：盎司作为质量单位时，1盎司约为28克，此后不再标注）

• **将水果与蔬菜相结合。**这两种食物包含类似的营养物质，所以它们可以很好地结合在一起。此外，我们也强调每天食用3.5～6杯水果和蔬菜的目标，这使你在选择水果和蔬菜时更灵活。例如，某一天，你可以吃1杯水果和3杯蔬菜；第2天，你可以吃4杯水果和1杯蔬菜。我们建议你吃各种颜色的水果和蔬菜，因为这样可以确保你均衡摄入维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质。植物化学物质是一种科学家认为可以降低患癌症和心脏病风险的物质。不幸的是，大多数成年人没有每天都食用推荐量的水果和蔬菜，而且他们经常选择用土豆或薯条作为其主要蔬菜来源，这意味着他们缺乏许多营养物质。

• **强调食用更多的全谷物食品。**你会注意到，餐盘的1/4应该被谷物食品填满，例如面包、麦片、米饭、意大利面。我们将谷物划分为“精制”和“全谷物”，全谷物能够提供的膳食纤维、维生素和矿物质比精制谷物更多。全谷物还是植物化学物质的良好来源。此外，与精制谷物相比，全谷物不太可能导致血糖水平激增，而这与糖尿病和肥胖症等健康问题有关。

你知道吗？

植物素是什么？

植物素是在植物中发现的一种物质，可以保护身体细胞免受有害物质的伤害，从而降低患癌症和心脏病的风险。关于植物素在健康方面的作用，人们还有许多需要了解的信息。但是，在你的饮食中加入大量的全谷物食品及各种颜色的水果和蔬菜是不会错的。植物食品（而不是营养补充品）是营养物质的最佳来源。

• **将蛋白质组分为两个子组。**这两个子组中的所有食物都是很好的蛋白质来源，其中许多食物也是其他重要的营养物质（如铁和锌）的良好来源。两个子组的主要区别是饱和脂肪的含量。众所周知，饱和脂肪会提高血液胆固醇水平，还会增加患心脏病的风险。牛肉、猪肉、羊肉、鸡肉、奶酪、全脂牛奶和鸡蛋都含有会堵塞动脉的饱和脂肪，你可以通过食用精瘦肉、去皮的家禽、低脂乳制品和蛋清来尽量减少这些物质的摄入量。另外，鱼、豆类、坚果和豆制品中饱和脂肪的含量也非常低，它们是健康脂肪的良好来源；除了鱼之外，其他食品还

是膳食纤维的良好来源。限制食用动物蛋白质食品的另一个原因是饲养动物比种植植物需要更多的燃料、土地和水，因此，植物性蛋白质食品更有利于地球可持续发展。

- **在乳制品组中加入替代品。**低脂和脱脂乳制品（牛奶、酸奶和奶酪）是许多营养物质的重要来源，这些营养物质包括蛋白质、钾、维生素D和钙。钙对骨骼健康很重要，但它可能会影响血压和体重。出于健康、道德或其他原因，有些人不能食用动物类乳制品。幸运的是，许多含钙量很高的乳制品替代品都是用大豆制成的。你甚至可以找到用杏仁、大米和燕麦制成的不含乳制品的“牛奶”。在选择乳制品替代品时，一定要选择含钙量高的乳制品。

- **加一杯水。**水是一种重要的营养物质，但是它往往会被人们忽视。人们从食物（特别是水果和蔬菜）中获得了大量的水分，大多数人会因饮用更多的水而受益。这里的“水”指的是不添加糖或奶油的水、茶或咖啡。我们没有给出每天的推荐饮水量，因为根据不同的气候、健康状况和运动模式，不同的人每天的饮水量有很大的差别。但你应该经常喝水，用水来代替高热量的饮料（例如汽水、含酒精的饮料和果汁）。

- **添加一个“无添加盐”标志。**钠和盐与高血压有关。目前的建议是，平均每天摄入的钠含量应少于2300毫克。换句话说，一杯含有890毫克钠的罐装鸡肉面汤，再搭配一个火鸡三明治，那么你这一餐的钠的摄入量就已超过了所建议的每天摄入量。由于我们日常饮食中的大部分钠都来自加工食品，所以食用全天然的、新鲜的食物就显得尤为重要。另外，在烹饪食物

时要少放盐，在购物和外出就餐时也请选择低钠食品。在整个HEED饮食模式中，我们提供了其他减少钠摄入量的建议。

- **为每个食物组添加每天推荐量信息。**MyPlate图片显示了你应该吃什么样的食物来保持饮食均衡和健康。但是，要让每一餐都达到这种理想状态可能很困难。（你多久在早餐时吃一次蔬菜？）我们觉得重要的是，人们每天都要考虑他们应该吃什么。所以我们增加了每个食物组的每天的推荐量范围。你适合的范围取决于你每天的热量需求。我们会向你演示如何评估适合你的热量需求水平。

- **将体育锻炼作为日常目标。**就像健康的饮食一样，有规律的体育运动对健康非常有益，包括燃烧热量来帮助你达到或保持健康的体重。体育运动是HEED Plate的餐盘垫上的标语，以此说明它与健康饮食的协同作用。你每天做多长时间的体育运动？你的目标是每周累计进行至少150分钟的中等强度的体育运动，还是75分钟的高强度的体育运动？在本书中，我们会讨论体育运动的重要性，它是健康生活方式不可或缺的一部分。

不健康脂肪和添加糖——无营养热量

虽然脂肪和油是整个饮食的一小部分，但有一些脂肪和油比其他脂肪和油更好。不饱和脂肪和油提供了重要的维生素和脂肪，有助于降低心脏病的患病风险（参见表1.1）。健康的油包括大部分植物油，尤其是菜籽油、橄榄油和亚麻籽油。大豆、坚果和富含脂肪的鱼类，如鲑鱼、鲭鱼和鲱鱼，也是健康油的良好来源。这也是它们成为肉类和家禽的绝佳替代品的一个原因。

表1.1　两种脂肪的比较

富含健康（不饱和）脂肪和油的食物（提供维生素 E，维持健康的血液胆固醇水平，降低患突发性心脏病的风险）	富含不健康（饱和或反式）脂肪和油的食物（提高血液胆固醇水平）
菜籽油、橄榄油、红花油、葵花油和亚麻籽油	固体脂肪，如黄油、猪油、硬人造黄油、起酥油
玉米油、大豆油和棉籽油	椰子油、棕榈油、棕榈仁油
含脂肪的鱼类，如鲑鱼、鲭鱼、鲱鱼、沙丁鱼、鳟鱼	氢化或部分氢化的油
大豆	油炸食品
坚果	烘焙蛋糕、小甜饼*、薄脆饼干和薯条**
沙拉酱	多脂肪的肉、猪肉、羊肉、午餐肉、培根和香肠
液态或桶装人造黄油（软人造黄油）	全脂牛奶和 2% 脂肪含量的牛奶
	全脂牛奶奶酪

* 和一些国家或地区的饼干一样。

** 和一些国家或地区的薯片一样。

另一方面，即使不食用任何饱和脂肪和反式脂肪（通常存在于固体脂肪中，如动物脂肪、黄油、奶酪和起酥油），你也能活得很健康。这种类型的脂肪会显著提高血液胆固醇水平，

从而增加患心脏病的风险。这就是应该少吃高脂肪含量的食物的原因。在可能的情况下，尽量选择低脂肪含量的食物，例如选择牛里脊肉，而不是普通的碎牛肉。

包含添加糖的食物通常具有很高的热量，但其提供的营养物质非常少，这些食物通常被称为“无营养热量”食物。你不需要经常吃这些食物。许多富含脂肪的食物，例如馅饼、蛋糕、饼干和冰激凌，也含有大量的糖分。

平均来说，美国人吃的添加糖的分量是推荐量的两倍，不健康脂肪的分量是推荐量的两倍。[9]事实上，成年人每天从添加糖中获得的热量约占总热量的13％。[10]在英国，成年人每天从添加糖中获得的热量约占总热量的12％。[11]这使他们获得太多不必要的热量。因此，减少不健康脂肪（饱和脂肪和反式脂肪）和添加糖的摄入是一个重要的饮食指南。

体重问题

糖很甜不是吗？

有科学证据表明，糖和其他高热量的甜味剂会导致肥胖。糖果本身不会引起疾病（除了蛀牙）；但是，食用精加工的、含糖的食物会获得大量的无营养热量，这些热量会给大多数人带来不良影响。此外，大多数含糖的饮料和食物不会像一杯富含蛋白质的脱脂牛奶、一个完整的水果或几片全谷物饼干那样让你有饱腹感。因此，如果你想减肥，可以通过限制以下食物的摄入来更好地平衡热量：

- 软饮料和其他含糖饮料，如咖啡、茶、热可可和果汁；
- 用糖制成的巧克力或其他糖果；
- 蛋糕和饼干；
- 馅饼；
- 糖和蜂蜜；
- 果酱、果冻和糖浆。

多少才算太多？这取决于你每天的热量需求。需要更多热量的人有更高的限定值。在本课后面的内容中，你将了解到适合你的热量需求水平。但是，如果你食用了表1.1右列中的大量食物或吃了很多甜食，你可能就需要将“减少不健康脂肪和添加糖的摄入”和“平衡热量”作为你的HEED目标。但请不要因为你喜欢甜食而觉得自己注定会失败。如果少量地食用这些食物，也是能养成健康的饮食习惯的。在本书的支持材料中，以及“MyPlate”网站上，我们提供了一些方法来减少无营养热量食物的摄入。

分量和推荐量

HEED Plate显示了每个食物组的每日推荐量的范围。该范围的较小值适用于每天消耗少量热量的成年人，而较大值则适用于那些每天消耗大量热量的人。在下一节中，我们会详细讨论如何确定你的推荐能量需求水平。现在，我们希望通过解释每个食物组中参考量的具体准则来帮助你避免分量失真（参见下方**分量失真**）。有关推荐量的更多信息，请参见第7课。

食物有不同的形状、密度、包装和单位。因此，为了标准化每个食物组中不同类型的食物数量，“MyPlate”和“HEED Plate”对水果、蔬菜和乳制品组使用了与杯等量的度量单位，对谷物和蛋白质食品组使用了与盎司等量的度量单位。这可以确保同一组内不同食物所提供的营养物质具有可比性。例如，半杯葡萄干中的营养物质相当于1杯葡萄中的营养物质，你可以将半杯葡萄干计算为1杯葡萄。请查看下面列表中的用杯和盎司进行度量的等价物的种类。

请注意，列出的度量值是估算值，因为颗粒大小、密度和其他因素可能会影响食物的实际质量。例如，2杯菠菜约为60克，而2杯长叶莴苣约为95克。

食物组数量的等价物

水果和蔬菜组（相当于1杯）

1杯（170克）切碎的、生的、熟的、冷冻的或罐装的水果或蔬菜

1大块水果或甜瓜

2杯（110克）绿叶蔬菜

1杯［8盎司（盎司作为体积单位时，1盎司约为30毫升，此后不再标注）］纯果汁或蔬菜汁

1/2杯（70克）干果

谷物类（相当于1盎司）

1片面包

1/2杯（120克）熟麦片、米饭（80克）、意大利面（70克）

1盎司即食麦片（约1杯麦片）

1/4～1/3个百吉饼或松饼

1个迷你面包圈

1块小饼干或松饼

1个小的［6英寸（1英寸为2.54厘米，此后不再标注）］玉米饼（玉米粉或面粉做的）

3杯（33克）爆米花

蛋白质组（相当于1盎司）

1盎司煮熟的鱼、家禽或瘦肉

以大豆为原料的肉类替代品，每份含有14～18克蛋白质

以下为相当于1盎司的鱼、家禽或肉类

1/4杯（45克）煮熟的豆子或豌豆（如班豆、肾形豆、鹰嘴豆、扁豆）

1个鸡蛋

1汤匙的花生酱或杏仁酱

1/2盎司坚果

1/4杯（65克）豆腐

1盎司豆豉

1汤匙（28克）鹰嘴豆泥

奶制品组（相当于1杯）

1杯（240毫升）牛奶或1杯（245克）酸奶

1.5盎司天然干酪（如切达干酪、瑞士干酪、马苏里拉干酪）

2盎司大豆或加工干酪

1杯（240毫升）大豆强化钙牛奶或1杯（245克）酸奶

1杯（240毫升）冻酸奶

许多人认为他们放在盘子里的食物分量是正确的。但是，部分食物的分量往往比推荐量要多。你放在盘子里的一份意面实际上可能与3盎司或4盎司的谷物类食品是等量的。所以熟悉每个食物组与杯或盎司之间的等量关系是很重要的。

表1.2和图1.4展示了两种简单关系是用来估算你正在食用的不同食物的分量的方法。一种方法是用你的手，另一种方法是通过设想普通家庭用品的大小来估算。

表1.2　部分分量规格的快速参考指南

分量	用手的方法（参见图 1.4）	家庭用品方法
1 杯	一捧（a） 拳头（b 和 d）	棒球或网球
3 盎司肉、家禽或鱼	手掌（c）	扑克牌大小的卡片
1 茶匙	大拇指，从指尖到第 1 个关节（e）	1 个骰子
1 汤匙	大拇指，从指尖到第 2 个关节（f）	电池

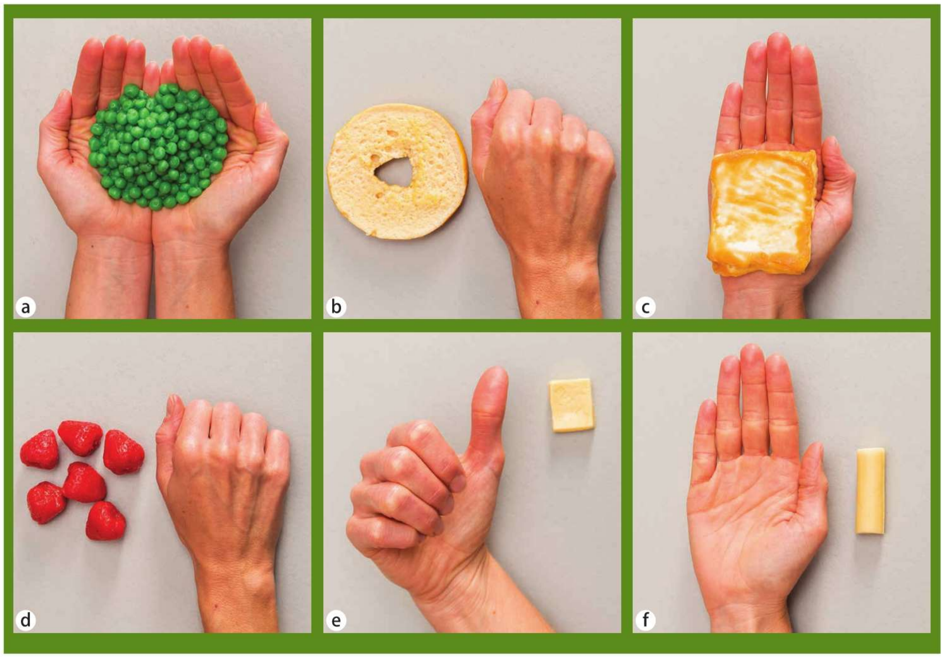


图1.4　分量通常会超过推荐量

你知道吗？

分量失真

根据一项研究[12]，自20世纪70年代以来，美国餐馆和商店里常见的12种食物的分量一直在稳步增加。如今，人们所吃的巧克力饼干的分量是推荐分量的7倍，意大利面的分量约为推荐量的6倍，百吉饼的分量是推荐量的2倍或3倍。

适合你的正确分量

如你所见，HEED Plate为每个食物组提供了一个推荐量范围。例如，建议食用3.5～6杯水果和蔬菜，还建议对饱和脂肪和添加糖的摄入进行限制。哪个推荐量才是适合你的正确分量？这完全取决于你每天的热量需求。表1.3展示了3个群体的不同热量水平。

表1.3　不同人的推荐量*

	大多数女性和一些老年人	儿童、青春期女孩、活跃的女性和大多数男性	青春期男孩和活跃的男性
热量水平（千卡）	约 1600	约 2200	约 2800
水果和蔬菜组	3.5 杯	5 杯	6 杯
谷物组 **	5 盎司	7 盎司	10 盎司
蛋白质组	5 盎司	6 盎司	7 盎司
乳制品组	3 杯	3 杯	3 杯
饱和脂肪	18 克或更少	24 克或更少	31 克或更少
添加糖	40 克或更少	55 克或更少	70 克或更少

* 不包括怀孕或处于哺乳期的女性。

** 至少有一半应该是全谷物食品。

每天需要大约1600千卡（1千卡约为4.2千焦，此后不再标注）热量的人（大多数女性和一些老年人）应该按照每个食物组的推荐量范围的较小值进食。每天需要大约2200千卡热量的人（儿童、少女等）应该按照这个范围的中间值进食。

每天需要2000千卡热量的人应该摄入1600～2200千卡的热量。例如，他们应该食用4.5杯水果和蔬菜、6盎司谷物食品、3杯牛奶、5.5盎司蛋白质食品、21克饱和脂肪及47克添加糖。

为了更准确地估算你每天的热量需求和适合你的每个食物组的推荐量，你可以利用ChooseMyPlate网站的在线计算器，输入你的年龄、性别、体重、身高和体育运动等信息，你就会获得自己的每日推荐热量需求和每个食物组的推荐量。[13]如果你的体重超出了健康范围，那么你可以选择更低热量的食物来帮助减肥。

酒精对健康饮食的影响

既然你已经了解了什么是健康饮食，什么不是健康饮食，那你可能就会问自己，葡萄酒、啤酒属于哪一类。酒精不是营养物质，因此，HEED饮食模式中并不包括它。你可能听说过饮酒对健康有好处，包括降低患心脏病的风险。但饮酒也增加了患某些癌症的风险，尤其是对女性而言。所以，如果你选择喝酒，而你又是女性，那么你每天只能喝一杯酒；如果你是男性，那么你每天能喝两杯酒。这里所说的一杯酒相当于12盎司的啤酒、5盎司的葡萄酒或1.5盎司的烈性酒——大约含100～175千卡的热量。饮食模式中不含酒精是正确的，因为酒精含有很高的热量，如果再加入苏打水或糖浆之类的混合物，那么每杯酒的热量会超过400千卡。因此，如果你想要减少热量的摄入，减少含酒精饮料的饮用会对你有很大的帮助。

底线：如果你现在不喝酒，那就没有必要为了健康而开始喝酒；如果你怀孕了或有酗酒史，那就更没有喝酒的理由；如果你确实要喝酒，请按照上面的指南适量饮酒，并向你的医生咨询酒精摄入量与你的健康状况或你所服用的药物之间可能存在的相互作用。

盲目吃喝

根据康奈尔大学食品与品牌实验室主任布莱恩·汪辛克的研究，人们每天要做200多个与食物有关的决定。有些决定是人们进行思考后做出的，有些决定则是无意识的，是在受到包装、菜单描述、餐具、就餐环境以及一起吃饭的人的影响后做出的。例如，在一项研究中，人们在使用冰激凌勺和大碗（而不是勺子和小碗）吃冰激凌时，会不知不觉地让自己多吃53％的冰激凌。[14]

在另一项研究中，参与者在有一名女演员在场的情况下吃饭。这名女演员有时穿着“肥胖套装”，让自己看上去非常胖，有时不穿该套装；参与者在女演员不穿“肥胖套装”时会吃一顿健康的饭，在女演员穿着“肥胖套装”时会吃一顿不太健康的饭。结果显示，当与非常胖的人一起吃饭或在非常胖的人附近吃饭时，参与者往往会吃更多不健康的食物和更少的健康食物。这项研究表明，当与非常胖的人一起吃饭时，人们会无意识地放弃自己的健康目标。[15]

通过这类研究，汪辛克及其同事已证明，人们大部分时间都在无意识地吃东西。当人们使用更大的盘子、碗、杯子和玻璃器皿时，会吃更多的东西；当人们因阅读、看电视或使用手机而分心时，会吃更多的东西；当食物很容易获得时，也会吃更多的食物。所有这些都导致了超重和肥胖现象在世界各地越来越常见。幸运的是，一些实用的小方法可以帮你做出适合你的日常饮食决定。

- 使用较小的盘子、碗、杯子和玻璃器皿。看上去你吃的食物似乎和往常一样多，但实际上你会吃得少一些。

- 将零食、糖果和其他具有无营养热量的食品藏在抽屉里或壁橱里。然后将新鲜的水果放在柜台上的碗里。在既看得见又方便获得的情况下，吃水果要比寻找被藏起来的薯条更容易。

- 在用餐或参加聚会时先吃一些健康的食物，让自己有饱腹感。这有助于让你远离那些不健康的薯条、蘸酱和甜点。

- 将食物放在厨房里，然后坐在餐桌旁，或者至少将碗和盘子推到你够不着的地方。这样你渴望吃东西的时间就可以减少几秒。

- 放慢你的用餐速度。在咀嚼东西时，放下叉子或勺子，认真品尝食物的味道和口感。花点时间去剥开心果或花生的壳，而不要直接吃已经去壳的坚果，这会让你吃东西的速度慢一点，还会减少摄入的热量。

- 不要直接从袋子或盒子里将东西拿出来吃，而要将一小份薯条、饼干或坚果放在一个盘子里，然后将袋子或盒子拿开。

想要了解更多关于无意识饮食和分量控制的有趣和有用的信息，请阅读汪辛克博士撰写的图书*Mindless Eating and Slim by Design*。

评估你的饮食

人们通常认为自己的饮食很健康。要了解自己是否摄入了足够的食物和营养物质，最好的方法就是分析你在一天中吃的食物，并将它们与推荐食物进行比较。有很多工具（在应用程序或网站上可以获得的工具）可以帮助你做到这一点。我们建议使用SuperTracker，这是ChooseMyPlate网站上提供的在线资源的一部分，它是免费的，而且可以根据食物组和一些精选的营养成分提供反馈。

为了充分进行饮食分析，请执行以下操作。

• 在计算机、手机或平板电脑上的浏览器中访问SuperTracker官网。在首次访问SuperTracker站点时，请点击Create Profile并完善要求填写的信息。创建一个概要文件，使系统能够跟踪你每天的食物摄入量，以便你监控实现目标的情况。浏览网站以熟悉可用的工具。

• 选择典型的一天（或几天）来追踪你所食用的食物。在每次进餐或吃零食之后，记录下你食用的所有东西。点击Food Tracker输入食物信息，系统会要求你输入你吃过的每一种食物，包括吃了多少、吃了什么。从早餐开始记录，再到每天的午餐、晚餐和零食。通过点击Physical Activity Tracker来记录你的体育运动，这有助于你了解自己消耗了多少热量。

• 如果要等到晚些时候才能输入你一天的食物摄入量，请在一张纸或你的智能手机上记录这些信息。不要太过依赖记忆，一定要列出你吃的每种食物的数量。在记录了一整天的食物摄入量之后，请访问SuperTracker网站。

• 称量食物，尤其是在刚开始的时候，直到你在不称量食物的情况下能大致估计食物的合理分量。

• 并非你吃的所有食物或做的所有体育运动都会被列在SuperTracker数据库中。没关系，你只是想得到一个估算值，所以可以在列表中选择与你所吃的食物相似的选项。

• 在输入你当天食用的所有食物后，你会看到自己吃了什么以及你应该吃什么来实现健康、平衡的饮食。在每天跟踪食物时，你会看到食物组的连续记录。你可以决定要进行哪些改变来改善你的食物组和营养摄入量。

• 将结果记录在附录A的“HEED评估日志”中，并完成第2课的“HEED目标评估”，这样你就能了解自己需要在哪些方面进行改进，从而实现均衡饮食。

由于你的饮食方式可能每天都在变化，所以需要记录你的食物摄入量和运动天数以获得更准确的平均估算值。你最好每天定期跟踪记录自己的食物摄入量，以便知道何时达到或超过一天的推荐量。

如果你不喜欢使用SuperTracker，那么可以试试My Daily Plate，这款应用还会跟踪“MyPlate”食物组，但需要收取一

些费用。如果你已经在使用（并且喜欢）其他的食物和体育运动跟踪应用程序或网站，例如MyFitnessPal，请一定要继续使用它们。

健康的生活菜单

在健康饮食方面做出微小的改变会获得很大的益处。正如我们前面所讲的，研究发现，吃符合HEED Plate饮食模式的食物可以降低出现健康问题的风险。

健康的菜单是什么样的？每天需要大约2000千卡热量的人，可以参考下面的均衡饮食菜单。

早餐

1/2杯（120克）即食燕麦片

1个迷你全麦面包圈

1根中等大小的香蕉

1杯（240毫升）脱脂牛奶

1汤匙脱脂奶油干酪

午餐

鸡胸肉三明治

3盎司去皮鸡胸肉

2片全麦面包

1片低脂奶酪

1片大叶生菜

2片番茄

1汤匙低脂蛋黄酱

1个中等大小的桃子

1/2杯（240毫升）脱脂牛奶

晚餐

3/4杯（190克）素食意大利面酱

1杯（140克）全麦意大利面

3汤匙磨碎的帕尔玛干酪菠菜沙拉

1杯（30克）新鲜菠菜叶

1/4杯（30克）新鲜的胡萝卜

1/4杯（20克）新鲜切片蘑菇

1颗水煮蛋

1汤匙调味料

1/2杯（80克）熟的甜玉米

1/2杯（120克）浸在果汁里的罐装梨

零食

15颗杏仁

1/4杯（35克）杏干

1杯（245克）无脂且不加糖的水果酸奶

看起来还不错，对吧？我们的目标是让你的日常菜单看起来与此相似。尽管这对你来说有点棘手——你无法想象你每天要吃那么多的水果和蔬菜或不能再吃平常那么多的牛肉，但请相信我们。在后文中，我们会向你展示一些可用的方法，让你的饮食模式更健康，使你终身受益。

本课小结

在学习第2课之前，请确保你已完成以下操作。

• 查看HEED Plate。

• 请考虑你通常所食用的食物的分量，将它与推荐量进行比较。

• 访问ChooseMyPlate网站，使用SuperTracker和其他工具来评估你目前的食物摄入量，并获得个性化的每日热量和食物组推荐。

正如你在本课中所了解到的那样，健康饮食是一种平衡艺术。你需要平衡来自不同食物组的食物的分量，以确保你的身体获得了所需的所有营养。你需要平衡摄入的热量与身体消耗的热量，以防止体重增加。你还需要在营养与美味、方便的食物之间取得平衡。就像一个体操运动员在平衡木上学习一种新的动作，在某些日子里，你能够很好地平衡自己摄入的食物，而在其他时候，你会打破平衡。当你在HEED中学到更多的健康饮食技能时，你可以更好地防止饮食失衡，并在出现饮食失衡时回到正轨。在第2课中，你将完成对HEED目标的评估，以确定你开始饮食习惯改善的最佳方式。

第2课 食物储备

本课内容

- 评估你的饮食是否健康。
- 了解6个HEED目标。
- 确定你是否已经准备好改变你的饮食习惯。

你已经有了一个好的开端！我们希望你对应用HEED计划来帮助改变饮食习惯充满信心。为了更好地帮助你，我们将关注6个大多数人需要改变的饮食习惯，我们称之为6个HEED目标。你可能只需要在其中某个方面进行改变，或者你可能需要实现所有6个目标，也许还要实现其他目标。而现在，无论你的饮食习惯是怎样的，在完成本书的学习时，你会学到许多技巧和策略来改善你的饮食习惯，保持一个健康的饮食习惯，这会使你终身受益。

如果你觉得这里提供的信息有点多，不用担心，前两课是最困难的阶段，在接下来的几课内，你将学习具体的策略，以便让这些知识能够为你所用。在开始学习这个重要课程时，希望你能保持你的学习势头。在本课中，你将评估自己目前的饮食习惯，并仔细研究6个HEED目标，你还会了解到饮食习惯中的哪些方面更容易改变。

HEED目标评估

到目前为止，我们已经介绍了健康饮食的HEED方法，你也已经做了一个饮食评估。在进行改变之前，你需要比较自己的饮食模式与推荐的饮食模式，从而了解更多的信息。在HEED目标评估中，你将了解你在饮食模式的哪些方面做得好，哪些方面还需要努力，这将帮助你确定未来几周你需要关注的方面。你将有机会重新评估你的饮食习惯，并在整个HEED计划中多次更新你的目标。

HEED目标评估的目的不是精确度量你的食物摄入量。它无法考虑所有的因素，比如食物过敏、饮食频率和社会方面的因素，但这些因素可能会影响你的饮食选择。事实上，此评估旨在帮助你更好地了解你在6个重要方面的特定饮食习惯。尽可能地回答问题，不用担心你的分数会太低。制订HEED计划的原因就是帮助你改善饮食并获得更高的分数！（免费书享分更多搜索@雅书.）

HEED目标评估由6个部分组成，每个部分代表1个HEED目标。通过为每个问题选择一个答案来完成饮食习惯评估。在选择答案之前，请务必仔细阅读每个选项。每个答案可以获得0～5分，请在右边最后一列写下每个答案的分数，然后在每一部分的底部填入所有答案得到的总分。在评估完每个部分之后，你将更了解为什么HEED目标对健康饮食那么重要。

平衡热量

你知道你的身体每天需要多少热量吗？*

0 分	3 分	5 分	分数
我不知道	我可能知道但我不确定	我知道每天应该摄入多少热量	____

你多久执行一次以下操作。

查看食物标签，了解食物中含有多少热量。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

记录每天的热量摄入量，记下吃了什么。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 天	每周 4 ~ 5 天	每周 6 ~ 7 天	____

根据每天的运动量来调整食量。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

努力控制食量。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

选择低热量的食物和饮料。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

在不饿的时候吃东西。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多次	每周 4 ~ 5 次	每周 1 ~ 3 次	很少或从不	____

称体重。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每月 1 ~ 3 次	每周 1 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

“平衡热量”的分数（总分）______/40分

＊ 在ChooseMyPlate的官网上评估一下你的每日热量需求。点击Online Tools，然后选择MyPlate Daily列表，以获得你的推荐热量水平。

体重的增加是摄入超出身体所需热量的结果，多余的热量会以脂肪的形式储存在体内。在过去30年里，大多数发达国家都存在肥胖现象，许多人需要更好地平衡热量摄入（他们吃的东西）和热量消耗（他们进行多少体育运动）。如果你一直在为减少体重而挣扎，那么你可能会对本书的“体重问题”部分感兴趣。

体重问题

本书并非要为你提供一个严格的减肥计划。不过如果你有超重问题，听从我们的饮食建议，你的体重可能会减轻一些。如果你没有超重，我们推荐的饮食方法可以帮你在以后的日子里战胜肥胖。体重得到控制是因为你更清楚食物中的热量，了解实际应该摄入的食物分量，减少脂肪和糖分的摄入量，增加富含膳食纤维的食物的摄入量，并开始运动。你还将学习一些生活管理技巧，这些技巧可以帮助你坚持改变。

健康的饮食模式能在多大程度上帮助你防止体重增加？最近的一项研究跟踪了一组正常体重的中年女性，她们的平均年龄为42岁，其中一些女性的饮食模式与我们在HEED中建议的饮食模式相似。她们所吃的食物主要是水果、蔬菜、低脂牛奶和其他低脂肪、富含膳食纤维的食物，其他参与研究的女性食用了更多的包含无营养热量的零食、加糖饮料和富含脂肪的甜食，食用的水果、蔬菜和其他富含膳食纤维的食物也比前者少。在接下来的一段时间里，她们超重的可能性比健康饮食的女性高出40％。[1]

虽然HEED的重点是健康饮食，但我们意识到许多人也想要更好地管理自己的体重。这就是为什么HEED的目标之一是平衡热

量，这也是为什么我们在大多数课程中都包含“体重问题”部分。我们将在第15课中重点关注体重管理问题。

你知道吗？

为什么食用蔬菜？

蔬菜的脂肪含量和热量都很低，而且没有胆固醇。它们富含以下物质：

- 膳食纤维；
- 维生素；
- 矿物质；
- 抗氧化剂；
- 植物化学物质。

增加水果和蔬菜的摄入

你多久执行一次以下操作：

每天是否至少吃1杯*柑橘类水果（如橙子、葡萄柚、柠檬或酸橙）？

0分	1分	3分	5分	分数
很少或从不	每周1～3次	每周4～5次	每周6～7次	____

每天是否至少吃1杯深绿色、深橙色、黄色或红色的水果或蔬菜?

0分	1分	3分	5分	分数
很少或从不	每周1～3次	每周4～5次	每周6～7次	____

是否选择将水果或蔬菜而不是典型的零食作为零食?

0分	1分	3分	5分	分数
很少或从不	每周1～3次	每周4～5次	每周6次或更多	____

是否每餐都吃水果或蔬菜?

0分	1分	3分	5分	分数
很少或从不	每周1～3次	每周4～5次	每周6次或更多	____

是否尝试过用新的方法来准备、食用或订购水果和蔬菜?

0分	1分	3分	5分	分数
很少或从不	每月1次	每月2次	每月3次或更多	____

外出就餐时是否会选择将水果或蔬菜作为配菜?

0分	1分	3分	5分	分数
很少或从不	每月1～2次	每月3～4次	每月5次或更多	____

＊1杯=1个中到大个的水果，1杯（170克）切碎的、生的、煮熟、冷冻或罐装的水果或蔬菜，1/2杯（70克）干果，2杯（55克）绿叶蔬菜，1杯（240毫升）纯水果汁或蔬菜汁。

“增加水果和蔬菜的摄入”的分数（总分）___/30分

远离医生所需要的不仅是一天一苹果，真正的目标是每天至少吃3.5～6杯水果和蔬菜。多摄入这些富含营养物质的食物是维持饮食平衡的一个简单方法。在美国，近40％的成年人每天不吃水果，超过20％的人不是每天都吃蔬菜，这太糟糕了。[2]这个问题

并不只存在于美国，英国成年人平均每天仅仅吃不到4份的水果和蔬菜——远远低于建议的每日5份水果和蔬菜或更高的推荐量。[3]

增加全谷物食品的摄入

你多久执行一次以下操作：

每天是否至少吃 3 盎司* 全谷物食品?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 ~ 7 次	____

是否吃即食谷物或全麦热谷物?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否在正餐中吃全麦面包、面包卷做的三明治或吐司?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否吃全麦意大利面、糙米或其他全谷物配菜?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否吃爆米花或全谷物零食?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否吃以前没吃过的全谷物（如大麦、藜麦、千穗谷、麦米）?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每月 1 次	每月 2 次	每月 3 次或更多	____

＊ 1盎司=1片面包，一个6英寸的玉米粉圆饼，1/4～1/3个大的百吉饼或松饼，1盎司或大约1杯（30克）即食麦片，1/2杯（120克）熟麦片、意大利面（70克）或米饭（80克），3杯爆米花。

“增加全谷物食品的摄入”的分数（总分）_____/30分

一般成年人每天摄入的全谷物食品不足1盎司。[4]你也是这样的吗？全谷物食品是膳食纤维、碳水化合物和植物化学物质的丰富来源，它们可以帮助降低患癌症、糖尿病和心脏病的风险。由于它们比精制谷物食品更有饱腹感，它们还有助于减少每日的热量摄入。

你的评估分数是多少？有些分数是否让你感到惊讶？如果你在下面的“增加乳制品和乳制品替代品的摄入”中得分很低，不用太过惊讶，大多数人的得分都不高。但是牛奶、酸奶以及其他以牛奶为基础或钙强化的乳制品是钙的最佳来源。在决定从钙补充剂中获得所需的钙之前，你应该认识到乳制品和乳制品替代品还提供了其他重要的营养物质。乳制品中含有磷，在大多数情况下还含有维生素D，这两者是保持骨骼健康所必需的。大多数乳制品也是蛋白质的良好来源。此外，有研究表明，食用乳制品可能有助于降低血压，甚至减轻体重，这不仅仅是因为它们含钙。

增加乳制品和乳制品替代品的摄入

你多久执行一次以下操作：

是否喝牛奶或钙强化的乳制品（如豆奶）？

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ～ 6 次	每天 1 次（每周 7 次）	每天 2 次或更多	____

是否喝酸奶或钙强化的乳制品（如大豆酸奶）？

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ～ 6 次	每天 1 次（每周 7 次）	每天 2 次或更多	____

是否吃切成丁、切成片或切碎的天然或加工过的奶酪或钙强化的乳制品替代品（如大豆奶酪）？

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ～ 3 次	每周 4 ～ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否吃软奶酪，例如白干酪或乳清干酪?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ～ 3 次	每周 4 ～ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否吃钙强化的食品或饮料，例如橙汁、麦片、豆腐、面包或意大利面?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ～ 3 次	每周 4 ～ 5 次	每周 6 次或更多	____

“增加乳制品和乳制品替代品的摄入”的分数（总分）

______/25分

乳糖不耐症是什么？

乳糖不耐症是指一些人很难消化乳糖的情况。乳糖是乳制品中的天然糖分，当人体内的乳糖酶太少时，就会出现乳糖不耐症。未消化的乳糖被肠道的有益细菌当作食物，然后产生一种让人腹胀、恶心、痉挛或腹泻的气体。许多人可以自行诊断出自己是否患有乳糖不耐症，因为他们经常遇到其中一种或多种症状。因此，他们应该避免食用牛奶和其他乳制品，但这可能会导致钙、维生素D和其他营养物质的摄入不足。不过许多医学问题也会导致这些症状。研究发现，乳糖不耐症非常罕见，在不同人种群体中有很大差异。

如果你有上述症状，请咨询你的医生，进行乳糖不耐症的检测。如果你被诊断为患有乳糖不耐症，这并不意味着你必须放弃乳制品给你带来的健康益处。事实上，大多数患有乳糖不耐症的人每天都能食用一些乳制品。以下是一些建议。

- 尝试不同的乳制品。天然的、硬的奶酪和酸奶含有非常少量的乳糖。

- 搭配其他食物食用乳制品，将乳制品作为一顿饭或零食的一部分，而不是单独食用乳制品。

- 每天食用少量的乳制品。

- 食用含有较少乳糖或无乳糖的牛奶和其他乳制品。

• 服用乳糖酶补充剂（询问你的药剂师）。这是一种含有过量乳糖酶的药丸。你只需要在食用乳制品前吃一粒这样的药丸。

• 钙强化的乳制品是很好的选择，它是不含乳糖的乳制品替代品。

• 如果以上所有方法都不管用，请在日常生活中服用维生素D来补钙。目标是每天摄入500～1000毫克的钙和400毫克的维生素。这会帮助你获得增强骨骼所需的钙。



现在，在大多数食品杂货店里都可以买到很多不含乳糖的乳制品替代品

减少不健康脂肪的摄入

你是否执行过以下操作：

烹饪或涂油时使用黄油、人造黄油还是食用油？

0 分	3 分	5 分	分数
通常选择黄油、硬人造黄油、起酥油、动物油	通常选择打发或轻（低脂）黄油或普通的桶装（软）人造黄油	通常选择液体人造黄油、植物油或低脂的桶装（软）人造黄油	____

使用沙拉酱还是蛋黄酱？

0 分	3 分	5 分	分数
通常选择常规酱	通常选择低脂的酱	通常选择不含脂肪的酱，或者自己制作一些健康的植物油	____

食用牛肉、猪肉、羊肉，还是小牛肉？（如果你很少或从不吃牛肉、猪肉、羊肉和小牛肉，请给自己 5 分。）

0 分	3 分	5 分	分数
很少选择瘦肉块或瘦的碎牛肉，很少在烹饪或食用前去除多余的脂肪	有时选择瘦的或精瘦的肉块，或者瘦的碎牛肉，有时会在烹饪或食用前去除多余的脂肪	通常选择瘦的或精瘦的肉块，或者瘦的碎牛肉，通常会在烹饪或食用前去除多余的脂肪	____

食用火鸡肉、鸡肉还是其他家禽？（如果你很少或从不吃任何类型的家禽，请给自己 5 分。）

0 分	3 分	5 分	分数
通常选择带皮的油炸家禽（而且吃皮）或普通的家禽碎肉	有时选择烘烤、烧烤或燃烤的家禽；烹饪带皮的家禽（但不吃皮）或瘦的碎家禽肉	通常选择烘烤、烧烤或燃烤的家禽；烹饪带皮的家禽（但不吃皮）或瘦的碎家禽肉	____

是否食用鱼、贝类或海鲜？

0 分	3 分	5 分	分数
通常选择油炸的鱼；不吃鱼、贝类或海鲜	有时选择油炸的鱼	通常选择烘烤、烧烤或燃烤的鱼	____

是否吃奶酪？

0 分	3 分	5 分	分数
通常选择普通的奶酪	有时选择低脂奶酪	通常选择脱脂或低脂的奶酪	____

是否选择清淡或低脂的食物和酱汁?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ～ 3 次	每周 4 ～ 5 次	每周 6 次或更多	____

采用以下哪种烹饪方法?

0 分	3 分	5 分	分数
通常采用煎或炒的方法	有时采用烘烤、烧烤、蒸或燃烤的方法	通常采用烘烤、烧烤、蒸或燃烤的方法	____

减少添加糖的摄入

你多久执行一次以下操作：

是否饮用含糖、玉米糖浆或蜂蜜的饮料（汽水、浓缩果汁、果汁饮料、运动饮料、能量饮料、咖啡、茶）?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ～ 5 次	每周 1 ～ 3 次	很少或从不	____

是否在饮料或食物中加入糖、红糖、糖浆、蜂蜜或含糖的混合物?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ～ 5 次	每周 1 ～ 3 次	很少或从不	____

是否食用蛋糕、饼干、馅饼、甜甜圈、松饼、巧克力或糖果?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ～ 5 次	每周 1 ～ 3 次	很少或从不	____

是否食用甜的麦片、百吉饼或面包?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ～ 5 次	每周 1 ～ 3 次	很少或从不	____

是否食用罐装或冷冻的加糖、淡糖浆或浓糖浆的水果?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ～ 5 次	每周 1 ～ 3 次	很少或从不	____

“减少不健康脂肪和添加糖的摄入”的分数（总分）

_____/65分

还记得第1课关于无营养热量食物的介绍吗？这些食物只会增加热量，很少或不会提供营养物质。如果你在这一部分的得分很低，那么你可能摄入了大量无营养热量。请查看前面的答案，查找含有更健康脂肪和较少添加糖的食物。减少无营养热量的摄入也可以帮助你减小腰围！

减少钠和盐的摄入

你多久执行一次以下操作：

是否食用新鲜的、罐装的蔬菜或不加盐的冷冻蔬菜进行烹饪?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否在烹饪时选择无盐、低钠或少钠的包装好的食材?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

在外就餐时是否要求调料、酱料和肉汁单独提供?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否食用加工过或腌制过的冷盘肉片、午餐肉、香肠或热狗?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ~ 5 次	每周 1 ~ 3 次	很少或从不	____

是否食用比萨、配酱的鸡肉或意大利面、快餐汉堡或汤?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ~ 5 次	每周 1 ~ 3 次	很少或从不	____

是否食用面包、面包卷、面饼、土豆片、玉米片或其他咸味小吃?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ~ 5 次	每周 1 ~ 3 次	很少或从不	____

“减少钠和盐的摄入”的分数（总分）______/30分

你知道吗？

过量的钠会导致血压上升并增加患心脏病和中风的风险。人们日常饮食中的大部分钠都来自盐。美国人每天摄入的盐和钠有超过75％来自加工食品、预包装食品和餐馆食品。面包、面包卷、冷切肉、汤和比萨都是钠含量很高的食物。只有12％的每日钠摄入量是来自天然食物，大约11％的

钠是在家里的餐桌上摄入的。减少摄入钠和盐的最佳策略如下。

- 通过在包装标签上寻找“低钠”或“不加盐”标记，选择更健康的食品。不同品牌的同一种食品的钠含量有很大的差别。
- 让你的餐盘充满水果和蔬菜。食用罐装或冷冻食品时，选择无盐或低钠的食品。
- 外出就餐时，请要求厨师不要在你的食物里加盐。根据厨师使用的调料和配料，钠的含量也会有很大的不同。
- 在家里多准备一些新鲜或低钠的食物。就餐时加入含香草和香料的调料以及低钠的肉汤。
- 不要将盐放在餐桌上。

一开始做到这些可能很难，但随着时间的推移，你的味蕾会逐渐适应，你甚至会认为许多现成的食物尝起来都太咸了。

“HEED目标评估”的分数

现在你已经评估了你的饮食习惯的不同部分，将每个部分的分数填入下面的空白处。将所有的分数加起来，就能得到你的总分。

平衡热量	______/40分
增加水果和蔬菜的摄入	______/30分
增加全谷物食品的摄入	______/30分
增加乳制品和乳制品替代品的摄入	______/25分
减少不健康脂肪和添加糖的摄入	______/65分
减少钠和盐的摄入	______/30分
总计	______/220分

你的得分代表什么

查看你的总分处于以下哪个分数范围中，这是你执行HEED计划的起点。你将在计划的中间和最后一课重新评估你的饮食习惯。这将帮助你了解你的哪些方面得到了改进，哪些方面可能有所倒退，以及你的总体情况如何。为了帮助你在整个HEED计划实施过程中跟踪自己的分数，请你到附录A的HEED评估日志中填写当天的日期和自己的分数。

165～220分　太棒了！你做了很多健康的食物选择。不过在某些方面，你可能需要稍做改进。你的6个目标中是否有一些方面的得分比其他人要低得多？如果有，请查看你增加该目标方面得分需要采取的措施。你是否在一些问题上只得到了0分、1分或3分？如果是这样，这些就是你在完成HEED计划的过程中应该关注的方面。

115～164分　你的方向是正确的，但你可以做得更好。回顾一下每个目标的不同饮食习惯，然后选择4～6个你愿意在HEED计划中进行改进的方面。仔细考虑一下你需要采取哪些措施才能每个问题都获得5分。你在HEED计划中学到的技能将帮助你实现这些目标。

65～114分　祝贺你做出了一些健康的食物选择。但是，为了获得健康饮食的更多益处，你需要改善更多饮食习惯。HEED计划可以帮助你实现这一目标。请查看你得分最低的两个目标，这可能是你开始改变的好地方。

低于65分　你需要努力了！你的饮食习惯有大量需要改进的地方，它们可能会增加你出现健康问题的风险。不要试图一

下子改变一切。HEED计划会向你展示许多提高饮食质量的技巧和策略。先从一个或两个目标做起，以后你还需要在其他方面花很多的时间。

我们希望第1课中的饮食评估和本课中的HEED目标评估能够对你有所帮助。通过完成这两个评估，你能学到许多关于饮食习惯的知识。你可能想知道为什么必须完成这两个独立的评估。饮食评估的目的是确定你是否在每个HEED和“MyPlate”食品组中食用了推荐量的均衡的食物。HEED目标评估提供了有关你在6个HEED目标中所选择的食物类型的更多详细的信息。在未来的几周内，你可以使用这两种评估方法帮助自己确定在饮食方面最需要改进的地方。

即使有许多方面需要改进，你也不要气馁。繁忙的日程安排和重大的生活变化，如婚姻、乔迁、新工作和其他情况，都会让饮食习惯偏离正轨。无论哪种情况，HEED都会为你提供可用的方法，帮助你了解如何养成（或保持）健康的饮食习惯，使你终身受益。

进行改变

改变习惯很难。在决定改善饮食习惯、减肥、开始锻炼，或者花更多时间与你爱的人待在一起时，你有多少次想放弃？每次你都试着说服自己会有不一样的结果，会获得成功。刚开始的一段时间，你也许成功做到了这一点，然后其他事情吸引了你的注意力，你就忘记了自己的目标。通常这时，你会感觉自己是个失败者，但你不是！在大多数情况下，你只是没有准备好去改变。

变化的阶段

几十年来，研究人员一直在研究人们改变健康习惯需要做的准备工作。我们了解到的情况是，人们会经历不同的准备阶段。特定的技能可以帮助人们过渡到不同的阶段。研究人员研究了戒烟、开始锻炼或改善饮食的人经历的变化过程。他们发现，准备改变的5个阶段是：

前意向 > 意向 > 准备 > 行动 > 保持

处于前意向阶段的人甚至没有考虑过改变自己的健康习惯。或许是因为他们不知道自己应该这样做，或许是因为他们过去尝试过，但没有成功。处于意向阶段的人正在考虑做出改变，但还没有做出任何真正的改变。这些人可能知道一些改变的好处，但不知道如何开始。处于准备阶段的人们一直试图养成一种新的习惯，但却未能坚持。他们可能想知道如何改变，甚至可能会进行新的尝试，但往往坚持不了几天。处于行动阶段的人们已经成功地形成了新的习惯，只是他们没能在很长一段时间内坚持，我们

将这个“很长时间”定义为6个月甚至更长。正如你可能已经猜到的，处于保持阶段的人保持这个新习惯已有6个月以上的时间。保持者已经掌握了坚持新的行为所需的技巧和策略，从而使这种新行为变成了一种新习惯。新习惯很重要，不管未来遇到什么阻碍，保持者很可能都会养成新习惯。

人们不会在一夜之间到达保持阶段。你需要花费时间、不断尝试、不断犯错并付出极大的耐心，才能让新习惯持续一生。事实上，当你经历这5个阶段时，可能有前进也可能有后退。每一次前进或后退，都是正常学习的一部分。失误不是失败的征兆，而是你正在努力的标志。

例如，在进入一个新阶段之前，你可能会在意向阶段逗留很长时间；你也可能会快速进入准备阶段，但某个小问题导致你回到意向或准备阶段之前；还可能你只能在行动阶段停留很短的时间。这些都不是失败的征兆，而是你努力学习的标志。

不同的习惯，不同的阶段

本书将重点介绍如何帮助人们从6个方面改善饮食习惯：热量、水果和蔬菜、全谷物食品、乳制品和乳制品替代品、不健康脂肪和添加糖以及钠和盐。你可能正处于准备改善每个饮食方面的不同阶段。请使用下方的“我准备好了吗？”表格，了解如何在每个目标方面改变自己的饮食习惯。

人物聚焦

米特·泰瑞是一位42岁的全职妈妈，她有两个孩子。泰瑞在18岁时停止了喝牛奶，因为她认为自己的身体已经不再生长，因此不需要再喝牛奶。她不喜欢食用太多的奶酪或酸奶，因为她认为奶酪或酸奶含有很多脂肪。泰瑞正在努力减肥，所以大多时候她喝的都是无糖饮料或咖啡，以减少热量的摄入。泰瑞在一个从不吃全谷物食品的家庭中长大。事实上，她甚至不知道什么算是全谷物食品。作为一个经常节食的人，她学会了如何将脂肪摄入量保持在较低水平，最近她还将水果和蔬菜的摄入量增加到每天4杯。她有家人患高血压，虽然泰瑞的血压目前是正常的，但她意识到，她可能需要注意自己的钠和盐摄入量。以下就是泰瑞填写的“我准备好了吗？”表格。

我准备好了吗？（泰瑞填写的表格）

HEED 饮食目标	准备改变的阶段				
	前意向	意向	准备	行动	保持
	我不打算这样做	我目前还没有这样做，但我一直在考虑这样做	我每周有几天这样做，但不是每天都这样做	我做得很成功，但我无法坚持6个月	我已成功坚持了6个月或更长的时间
通过平衡热量摄入和体育运动来实现热量平衡			×		
将水果和蔬菜的摄入量增加为每天3.5 ~ 6杯				×	
至少有一半的时间选择通过食用全谷物食品而不是精制谷物来增加全谷物食品的摄入	×				
将乳制品和乳制品替代品的摄入量增加为每天至少3杯	×				
减少不健康脂肪和添加糖的摄入，选择瘦肉、低脂和低糖的食物					×
通过选择低钠盐和加工较少的食品来减少钠和盐的摄入		×			

泰瑞正处于平衡热量的准备阶段和增加水果和蔬菜摄入量的行动阶段。但她还在考虑是否要食用全谷物食品和乳制品。在“减少不健康脂肪和添加糖的摄入”方面，她处于保持阶段。而在“减少钠和盐的摄入”方面，泰瑞处于意向阶段。你认为哪个方面是她改善饮食习惯的最佳起点？如果你认为是平衡热量，那么你的回答是正确的。她已经减少了不健康脂肪和添加糖的摄入量并增加了水果和蔬菜的摄入量。她似乎更愿意平衡自己的热量，而不是减少钠的摄入量或增加全谷物食品或乳制品的摄入量。

营养笔记

评估你做出改变的准备

现在轮到你了。请为下面表格最左列显示的6个饮食目标，从顶部选择一个与你的改变意愿最贴切的类别，并在相应空格中进行标记。请确保仅为每个饮食目标选择了一个阶段。

我准备好了吗？

	准备改变的阶段				
	前意向	意向	准备	行动	保持
HEED 饮食目标	我不打算这样做	我目前还没有这样做，但我一直在考虑这样做	我每周有几天这样做，但不是每天都这样做	我做得很成功，但我无法坚持6个月	我已成功坚持了6个月或更长的时间
通过平衡热量摄入和体育运动来实现热量平衡					
将水果和蔬菜的摄入量增加为每天3.5～6杯					
至少有一半的时间选择通过食用全谷物食品而不是精制谷物来增加全谷物食品的摄入					
将乳制品和乳制品替代品的摄入量增加为每天至少3杯					
减少不健康脂肪和添加糖的摄入，选择瘦肉、低脂和低糖的食物					
通过选择低钠盐和加工较少的食品来减少钠和盐的摄入					

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

为什么这些信息很重要？了解你在每个目标中所处的阶段，可以让你更好地了解你应该将精力集中在哪个地方。我们将在第3课中进一步讨论这个问题。现在，请到附录A的HEED评估日志中记下你在每个HEED目标中所处的准备改变阶段。请在附录A中圈出与在上面表格中所做选择相符的字母。你应该定期查看此表格，以记录准备改变阶段的变化。

改变的策略

当然，我们的最终目标是让你处于所有6个HEED饮食目标的保持阶段。如何从一个阶段过渡到下一个阶段，这就是我们接下来要讨论的内容。研究表明，使用以下策略的人更有可能成功地改变自己的习惯：

- 跟踪日常习惯；
- 了解障碍和优势；
- 设定切实可行的目标；
- 奖励自己；
- 向朋友和家人寻求帮助；
- 坚持自己；

- 积极思考；
- 提醒自己；
- 预测高风险情况；
- 管理压力。

通过研究我们了解到，采用这些策略的人更有可能在两年后达到推荐的运动量。我们相信，对于那些想要养成健康饮食习惯的人来说，这些策略也很有用。在接下来的几课中，你将了解关于这些策略的更多具体信息以及如何使用它们来帮自己实现健康饮食目标！我们还将分享其他技能，例如控制分量、健康购物、烹饪，以及以健康的方式外出就餐。这些技能都将帮助你养成均衡的饮食习惯，使你终身受益。

本课小结

在学习第3课之前，请确保你已完成以下操作。

• 完成HEED目标评估。

• 完成“我准备好了吗？”表格。

• 通过在线的HEED资源获得一些网站链接，你可以在那些网站上了解关于6个HEED目标的更多信息。

前两课的任务非常繁重，需要你多做思考、计算和记录。令人高兴的是，后面的课程中很少再有这样的要求。就像生活中的大多数事情一样，你在HEED计划中能否成功取决于你付出的努力多少。现在，你应该对为什么和如何改善自己的饮食习惯有了更深入的了解。在接下来的课程中，我们将帮助你开发技能，实现平衡饮食。这些技能将帮助你实现可以坚持一生的改变。虽然营养科学很复杂，但是饮食艺术非常简单，尤其是当你知道了哪些方面需要改进。

第3课 设定目标并奖励自己

本课内容

- 了解有效目标的4个要素。
- 制订有效的长期目标、短期目标和奖励。
- 了解有关自我监控的重要技能。

没错，你可能已经听说过，设定了目标的人在进行改变时往往更容易成功。但是，如果设定目标如此重要，那为什么人们不能重新设定他们的个人或职业目标呢？通常，人们只是没有花时间去思考这些目标。也许他们并不知道如何设定好的目标，或者他们不会因为目标实现而奖励自己，因此实现一个目标对他们而言并没有乐趣。在本课中，你可以专注于制订有效的健康饮食目标和奖励。与你在HEED中学习的其他技能一样，设定好的目标并奖励自己的积极行动是养成健康饮食习惯不可或缺的一个部分。本课的最后一部分将介绍有关自我监控的重要技能，自我监控会帮助你了解自己是否在按计划向目标迈进。

有效目标的要素

看看营养研究参与者设定的目标。

- “我的医生希望我多吃全谷物食品。”
- “我将在3个月内减掉23千克体重。”
- “本周我会少喝软饮料。”
- “本周我会多吃水果和蔬菜。”

如果这些都是你的健康饮食目标，那你不太可能实现它们。因为每个目标都缺乏构成好目标的核心要素。一个有效的目标必须是个人设定的、合理的、具体的、可衡量的。下面让我们仔细研究一下这些要素。

个人设定的

如果你的目标是由他人（如配偶、医生或同事）设定的，那么你不太可能实现该目标。个人设定的目标是你相信并真正希望自己实现的目标。

- **非个人设定目标的例子：**我的医生希望我多吃全谷物食品。

- **个人设定目标的例子：**我了解到全谷物食品对降低我患糖尿病的风险有帮助，所以在接下来的4周里，我平均每天会吃

3盎司的全谷物食品。

合理的

人们都想做一些美好的事情，但目标必须是合理、可实现的。自我督促的做法是好的，但在确定某个目标是否现实时，应该客观地审视自己。事实上，研究表明，如果你设定了一个具有挑战性而合理的目标，会比设定一个太容易实现的短期目标更能改善你的表现。

- **不合理目标的例子：**我将在3个月内减掉23千克体重。

- **合理目标的例子：**我将在3个月内减掉3～5.5千克体重。（许多健康专家建议每周减掉0.25～0.5千克。随着时间的推移，你更有可能按照此目标坚持减重。）

具体的

你需要明确定义你打算执行或实现的目标。你需要确定步骤优先级、组织各种计划为要实现的目标设定时间线。含糊的陈述会让你对要实现的目标感到困惑。

- **不具体目标的例子：**本周我会少喝软饮料。

- **具体目标的例子：**我会限制自己，只在周一、周三和周五每天饮用355毫升的普通软饮料。

可衡量的

在个人设定的、合理的、具体的目标奠定基础之后，你需要说明如何评价自己是否已经实现了目标，这能帮助你对自己负责。一个可以帮助你达成目标的方法是你可以在每个目标之后加上一句："我可以通过_____来实现目标。"然后在横线上写上自己的计划。你应该定期回顾你的目标，对它们进行评估，以了解自己是否能实现目标。

营养笔记

自我测试

当你遇到一个好目标时，你是否能发现它？这里将告诉你发现它的方法。通过下面的每个目标的陈述，了解自己能否确定某个目标是好目标，还是需要做一些改变才能使其成为好目标。请记住，你需要确定目标是否是个人设定的、合理的、具体的、可衡量的。（答案参见下方自我测试的答案。）

例子："我的医生说我需要减肥。"

<u>非个人设定的、具体的、合理的或可衡量的目标。</u>

1. 我会吃更多的乳制品或富含钙的食物。

____

2. 在接下来的两周里，我会在一周中的5天里每天至少食用2杯乳制品，早餐喝牛奶，并将酸奶作为零食，并通过我的每日食物日志确认这一点。

____

3. 下周我将减掉6.8千克体重。

____

4. 我会寻找那些有健康食品的餐厅，并通过我的每日食物日志确认这一点。

____

5. 我的爱人希望我周末时多吃些沙拉。

____

最新科学报道

我们之前提到过，设定有效目标的人更有可能成功改变他们的饮食习惯。在纽约市立大学进行的一项为期4周的研究中，139名参与者被分成了4组。[1]

第1组：设定目标，每周增加5克膳食纤维摄入量，以达到每天25～35克的推荐量。

第2组：每天记录膳食纤维摄入量。

第3组：设定膳食纤维摄入目标并坚持记录摄入量。

第4组：没有设定目标或坚持记录。

研究结束时，设定了目标的两组（第1组和第3组）的平均膳食纤维摄入量几乎是另外两组的两倍，这项研究证实了设定目标的重要性。

- **不可衡量目标的例子：**本周我会吃更多的水果和蔬菜。

- **可衡量目标的例子：**在未来一周，我会在周一、周二、周四、周五和周六每天至少吃两杯水果和蔬菜，并在我的每日食物日志中记录我的食物摄入量。

长期目标和短期目标

现在，你已经知道了有效目标的4个要素，是时候考虑以下两种目标了：长期目标和短期目标。长期目标代表着你从现在开始将会有很大的变化，因此通常需要较长的时间来实现它们，比如1个月或更长的时间。例如，长期目标可以是：“在3个月内，我每周至少有5天会吃早餐，我的每日食物日志记录会证实这一点。”对于不吃早餐的人来说，这将是一个巨大的变化，这可能需要用一些小步骤来实现此目标。这些小步骤有助于实现短期目标。短期目标是你可以在不到1个月的时间内完成的目标。例如，短期目标可以是“在接下来的两周内，我会在周一、周三和周四在家吃早餐，我的每日食物日志会记录这一点。”你可以了解如何通过一系列的短期目标来实现长期目标。

营养笔记

准备好了吗？设定目标！

你有机会进一步提高饮食质量。首先，回顾一下你在第2课的HEED评估日志中的得分。如果你在SuperTracker Food Tracker网站上完成了一天或多天的食物跟踪记录，请查看你的食物组、热量和营养报告。一旦你了解了自己目前的饮食习惯，就可以开始考虑你想要达到的一个或两个长期健康饮食目标，将这些目标写入下方的空白处。将

你的目标聚焦到一个或两个已经准备好需要改进的方面，我们将暂时跳过奖励部分。

我的长期目标（1个月或更长时间）

例子：在2个月内，我每天将吃2杯水果，并通过我每日食物日志确认这一点。

目标1：________________________

奖励：________________________

目标2：________________________

奖励：________________________

为了实现长期目标，你需要实现哪些短期目标？每个长期目标可能都包含几个短期目标。请记住有效目标的要求：个人设定的、合理的、具体的、可衡量的。同样，我们将暂时跳过奖励部分。

我的短期目标（不到1个月）

例子：到下周五，我会在每顿早餐中至少食用1杯水果，并通过我的每日食物日志确认这一点。

目标1：________________________

奖励：________________________

目标2：________________________

奖励：________________________

目标3：________________________

奖励：________________________

目标4：________________________

奖励：________________________

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign,

IL: Human Kinetics).

设定这样的目标并不容易，而且实现这样的目标也很具有挑战性。不过我们在附录C中提供了一些建议，可以帮助你实现相应的HEED目标。用这些策略开始你的改善饮食习惯之旅。在线的HEED资源提供了更多实现目标的策略。

获得奖励

我们都希望因为出色的工作而获得认可或奖励，无论是在家里、工作中还是在社区中。在改善饮食习惯时，奖励可以帮助我们保持热情，有助于我们实现目标，因此可以在实现短期和长期目标时利用奖励机制。奖励可以是一些有形的东西，例如去按摩、下载新专辑或书籍、看电影、参加一场音乐会、观看体育比赛、购买新的厨房用具、与营养师见面或在周末外出度假。奖励也可以是无形的，也就是无法看到、触摸或购买的。你可以用自我表扬来奖励自己，在泡泡浴中放松自己，给自己一点时间阅读周日的报纸，带孩子去动物园，和你的配偶一起度过一个放松的下午，这些都是无形的奖励。

营养笔记

我的奖励

你养成了更健康的饮食习惯，你想怎样奖励自己?

列出一份奖励清单，包括大的、小的、有形的、无形的奖励。奖励要有创意！

有形的奖励	无形的奖励
____________	____________
____________	____________
____________	____________

考虑奖励时，关注那些与食物无关但仍能给你带来快乐的奖励。如果选择使用某种食物作为奖励，请使其与你的健康饮食目标一致。例如，你可以把吃一小份你最喜欢的低脂甜点作为奖励。

现在回到上方的长期目标和短期目标，并为每个目标添加一个奖励。请确保奖励的大小与目标的大小相匹配。例如，如果你的目标是在一周内每天吃2杯水果，那么就不应该将去夏威夷旅行作为给自己的奖励；更合适的奖励可能是给自己买一件新衬衫或一个新的厨房用具（如苹果削皮器）。

人物聚焦

萨拉做了15年的社工。她的工作压力很大，经常感到筋疲力尽。沉重的工作负担、令人痛心的个人遭遇以及相对较低的薪水，这些都是导致职业人士高倦怠率的因素。萨拉通过在职业和个人生活中设定目标来避免职业倦怠。她在很久以前就知道，通过为自己实现目标提供奖励，努力的过程将变得更加有趣。

问题是萨拉使用了食物（尤其是冰激凌）作为她实现短期目标的主要奖励。冰激凌价格便宜，令人感到愉快，而且味道非常好。随着年龄的增长和锻炼的减少，冰激凌奖励开始导致她的腰围增加。当她意识到这个问题时，她换成了其他奖励来减掉多余的体重。

萨拉现在使用的奖励包括下载一款健康的烹饪应用程序、购买一双新的步行鞋或一个计步器。她还决定将空闲

时间作为奖励，比如周六一整天阅读小说，晚上与她的前室友通电话，周末和朋友一起旅行，这些都是很好的奖励。事实上，这些奖励还有一个额外的好处，那就是能帮助她减轻压力。

你知道吗？

奖励工作

库珀研究所进行了许多关于人们如何增加身体运动量的研究。他们发现，那些设定奖励的人比没有设定奖励的人更有可能在3年后达到所推荐的运动量。你想改变你的饮食习惯吗？请尝试在实现目标后奖励自己。

食品监控

在设定了目标和奖励之后，你需要找到一种方法来确定自己是否正朝着目标前进，自我监控其中的一种方法。记录你所食用的食物是成功改变饮食习惯的技能之一，跟踪自己的食物摄入量可以让你更清楚自己在吃什么。在刚开始改变饮食习惯时，自我监控尤为重要。通过自我监控，你能够了解自己是否确实随着时间的推移而有所改进。填写每日食物日志还可以帮助你了解如何调整日常饮食。

营养笔记

保持跟踪

我们知道，大多数人都觉得应该记录自己的食物摄入量（或记录饮食习惯），尽管这是一项单调而又乏味的工作。除此之外，没有其他方法可以帮助你获得你所需要的重要信息，帮助你了解自己在吃什么，以及是否朝着自己的目标前进。幸运的是，现在有很多帮助记录的方法。你可以使用应用程序、网站，甚至是好的旧纸和铅笔来创建食物日志。

在选择跟踪方法时，你需要考虑以下两个重要方面。

• 选择你要用的东西。它必须方便、简单，而且符合你的日常习惯。如果你总是很忙，而且喜欢科技，那么可以选择应用程序。与应用程序相比，网站通常能提供更强大的饮食分析和报告功能，以及食物记录组件。网站通常

有一个有用的资源库，其中有许多应用程序没有的文章和诀窍。袖珍记事本也能很好地记录一顿饭的信息或其他与饮食有关的信息。使用袖珍记事本的缺点是，你无法获得有用的在线图表来直观地查看食物摄入量。

• 选择一个工具来跟踪你在HEED中关注的饮食方面。你可能正在尝试平衡热量，以便更好地管理你的体重；也许你正致力于减少钠的摄入量；或者每天吃一顿健康的早餐。没有一款应用程序、网站或纸质日志表格是对每个人都有用的。你可以在线搜索，询问朋友使用的工具，查看下文中提供的选项，或者在其他方法都失败时创建一个支持你的特定HEED目标的日志表单。

应用程序

平板电脑和手机上有成千上万与饮食有关的应用程序。尝试使用其中的几个应用程序，直至找到符合你的需求和兴趣的应用程序。

优点——有很多选择、简单、免费或低成本、能获得实时信息、方便那些已经拥有智能手机的人。

缺点——有些操作系统的选择有限；有些应用程序有不准确的信息；随着时间的推移，某些应用程序可能不再受开发人员的支持；身份信息可能会被窃取；免费的应用程序通常含有广告。

选项——目前，“MyPlate”是少数几个可以追踪我们关注的食物组的应用程序之一。我们希望将来它能有更好的发展。在此之前，美国营养和饮食学会已经审查了许多可用于iOS的应用程序，其中最受欢迎的饮食跟踪应用程序如下。

- MyFitnessPal。
- LoseIt。
- SparkPeople。
- MyPlate Calorie Counter by Livestrong。

网站

许多用于食物记录的应用程序都与网站相关，有些网站提供了方便手机使用的版本。当你离开办公桌时，你可以使用智能手机上的日志系统；而当你坐在计算机前，你可以访问相关的网站。大多数网站都提供了免费和每月订阅服务，免费版的功能较少，而且充斥着大量广告。

优点——在更大的屏幕上更容易阅读；可能有很多营养和健康饮食方面的信息或有用资源的链接；有些网站还有社区论坛或其他社交空间，你可以在那里向别人学习，并获得对自己改善饮食的帮助。

缺点——不像应用程序那么方便；需要网络连接；你必须依靠记忆或通过在记事本上记录你的食物摄入信息，这样当你坐在计算机前，你才可以在网站上输入相关信息；即使使用免费版本，通常也需要提供个人信息；大多数网站只跟踪热量和选定的营养物质摄入，而不是食物组。

选项——Food Tracker是来自MyPlate SuperTracker的资源，提供了关于你的食物摄入量及一些营养物质的反馈。请访问MyPlate SuperTracker，手机访问该网站也很方便。

- MyFitnessPal。
- MyFoodDiary。

- Calorie King（主要是一个热量跟踪系统）。

对于应用程序和网站，请注意查看它们的使用条款和隐私策略，以了解开发人员将如何使用你提供的数据。有些网站会将你的数据卖给其他公司。此外，有些公司出售的软件已安装在你的计算机上，所以你不需要连接互联网，但是此时你也无法在该软件里使用其他在线功能和获取其他信息。

纸张

如果你手边没有计算机，或者不想使用前面介绍的跟踪软件或网站，那么纸张是目前为止最简单的跟踪工具，也是一个很好的选择。

优点——你几乎可以在任何地方找到纸，甚至可以在餐巾纸的背面记录信息；你可以定制所记录的信息，以便跟踪你关注的饮食变化。

缺点——你得自己分析，没有可用的分析或报告功能，也没有提供信息和资源的链接，更没有与他人交流的论坛。

选项：

- HEED每日食物日志。
- 袖珍笔记本。
- 日志小册子（去当地书店或网上书店看看）。

HEED每日食物日志

你想用纸质的食物日志来帮助你养成自我监控的习惯吗？如果是这样，我们可以帮你开始这项工作。制作“HEED每日食物日志”表单（参见附录B），以便未来数周内使用，或者你可以通过在线的HEED资源获取HEED每日食物日志。下面介绍如何使用该表单。

正如你在本课前面学到的，目标设定对你的成功至关重要。在表单的上方，列出你一周的目标。你可以从本课前面确定的最需要改进的方面开始。最好只设定一两个目标上，这样你就可以真正专注于这些方面。

接下来，在表单下方的相应区域填写你希望跟踪的每个食物组、饱和脂肪、添加糖和任何可选项目的推荐量，这些可选项目包括热量、水分、钠或膳食纤维等。将这些数值写入每行“总计”后面的空白处。回顾表1.3，查看你应该食用的每个食物组的食物量。请记住，如果你不怎么做运动或减肥，那么应该选择一个较低的数值。如果你从ChooseMyPlate网站下载了一个具体到你的热量需求的食物组清单，请直接输入相关数据。

在第3列中，列出你每天的目标量，该数值可能与你的推荐量不同。例如，如果你将注意力集中在增加全谷物食品的摄入上，那么你的目标可能是从每天只吃1盎司全谷物食品开始。由于我们希望一周关注一到两个特定目标，所以你可能没有适用于所有食物组的目标量。因此，你可以在第3列中留下一些空白。

下一步是记录你每天的食物摄入量，就像你在第1课的饮食评估中所做的那样（评估你的饮食）。只需要在食用食物之后，将你在一天内食用的食物记下来即可。记录你食用的每一个食物的数量，它属于哪个食物组，以及每一个食物对应的食物组的数量。如果你需要判断食物数量，请参见第1课中的相应指南（分量和推荐量）。第7课中的分量失真以及在线的HEED资源中的一些有用的课程讲义也提供了食物组数量的例子。你可以通过标签、移动设备或参考书籍来查看食物中饱和脂肪和添加糖的含量，如果你愿意，还可以查看符合你本周目标的热量、钠、膳食纤维或钙的数量。这两个“可选项目”列允许你根据自己的饮食改善需求来定制。在吃完每顿饭后，将每个食物组的数量相加，并将它们记录在每日食物日志表单的第4列中，标记为“我今天摄入的食物量”。每吃1/2杯或1/2盎司的等量食物就画一个圈。

在表单的末尾，说明你是否已实现当天的饮食目标。给自己写一些评论或备注，告诉自己为什么已完成或没有完成目标。请记住，自我监控就是自己对自己的监控。这个表单将帮助你持续跟踪你为自己设定的目标。

在整个HEED计划中都包含有关跟踪食物摄入量的内容，当你在食物监控方面有了更多的经验，你可能会发现自己在脑海里一直追踪着食物组的摄入量。这意味着你正成为一位自我监控专家！在达到这种程度之前，你最好在吃完食物后立刻记下它们，这会帮你更准确地了解每天摄入的食物。

每日食物日志

日期：______________________

我的短期健康饮食目标：______________________

餐点	食物	摄入的食物量	食物组（水果和蔬菜、谷物、蛋白质、乳制品）	食物组等量食物的数量	饱和脂肪	添加糖	可选项目 ______	可选项目 ______
例子	菠菜煎蛋卷	3 个鸡蛋； 1/4 杯（40 克）熟菠菜； 1 盎司切达奶酪	蛋白质； 水果和蔬菜； 乳制品	3.0 0.25 0.67	4.5 0 5.9	0 0 0	220 10 113	
	橙汁	6 盎司	水果和蔬菜	0.75	0	0	82	
	脱脂牛奶	1 杯（240 毫升）	乳制品	1.0	0	0	86	
早餐								
午餐								
晚餐								
零食								

HEED Plate 食物组	每日推荐量	我的每日 目标量	我今天摄入的食物量
水果和 蔬菜	______	______	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○ =1/2 杯
所有谷物、 全谷物	______	______ ______	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○ =1 盎司等量食物
所有蛋白质食物、 瘦肉和低脂肪 食物	______	______ ______	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○ =1 盎司等量食物
所有乳制品、 低脂或无脂食物	______	______ ______	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○ = 1/2 杯

我的饱和脂肪目标量：______________克

我的饱和脂肪摄入量：____________克

我的添加糖目标量：______________克

我的添加糖摄入量：_____________克

我的“可选项目”类别的目标量：_____________

我的“可选项目”类别的摄入量：_____________

我今天实现了短期健康饮食目标（画圈）：是　否

备注/评论______________________

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

体重问题

这顿饭含有多少热量？

你可能认为计算热量是为了养成“小鸟胃”。但如果你的目标是控制体重，那么这是你必须训练的一项技能。最近的一项研究证实了跟踪热量对减肥的重要性。一项关于已绝经的女性的研究表明，跟踪一周大部分时间内的热量摄入的人比那些没有跟踪热量摄入的人减掉了更多的体重。[2]

下面是一些帮助你计算热量的小贴士。

• 查看食品标签上的热量。请记住，列出的热量通常是一份食物所含的热量，许多食品包中包含多份食物。

• 查看菜单来查找“健康食物”。菜单中通常会列出食物所含的热量。

• 随身携带一份热量参考指南。我们提到的许多网站和应用程序都提供快速搜索食物所含热量的功能。使用Calorie King应用程序是一种快速简便的在线查询食物热量的方法。还有许多可以随身携带且方便查询食物所含热量的书籍。

自我测试的答案

1. 此目标不具体或不可衡量。

2. 此目标是一个好目标，它是个人设定的、合理的、具体的和可衡量的。

3. 此目标不合理。合理的减重目标为每周减重0.23～0.45千克。

4. 此目标是个人设定的、合理的，但它不够具体，且不可衡量。

5. 此目标合理，但它不是个人设定的、不具体或不可衡量。

本课小结

在学习第4课之前，请确保你已完成以下操作。

- 完成“准备好了吗？设定目标！”表单。
- 考虑一些你觉得有激励作用的奖励。
- 选择一种食物记录方法，跟踪自己每天的食物摄入量。
- 通过在线的HEED资源，获取一些与跟踪食物、设定目标和奖励相关的资源。

在前几课中，你已经学到了很多知识。随着本课的结束，你现在有了帮自己成功实现健康饮食的基本方法。在第1课和第2课中，你了解了自己在哪些饮食方面需要获得帮助。在本课中，你设定了良好的目标和奖励，学会了如何监控食物摄入量，这样你就可以知道自己是否走在正确的道路上。接下来的课程会提供一些帮你实现目标的策略和信息。我们会为你提供检查自己目标进展的相关信息。每周你都要为需要关注的六个方面中的一个设定一个需要改变的周目标。你可能已经知道在实现目标的道路上会遇到一些阻碍，这就是我们在第4课中会先研究健康饮食的益处的原因；然后，我们会仔细研究如何克服这些可能遇到的问题。

第4课 确定益处和阻碍

本课内容

- 确定健康饮食的益处。
- 确定健康饮食的阻碍。
- 解决问题，克服阻碍。
- 增加健康饮食的机会。

面对现实吧：很少有人做事情不求任何回报。“这对我有什么好处？”我们经常会这样问。当你准备做一件事时，如果你不认为自己会从某种程度上受益，你可能不太愿意去尝试，更不用说坚持新的饮食习惯了。如果有很多阻碍你养成更好饮食习惯的因素，那么你可能需要更加努力，才能让新习惯成为永久性的习惯。但是别灰心。在本课中，你会了解到改变饮食习惯给你带来的好处，这对你很重要。你还将学习一种新方法，你会发现新方法使改善饮食习惯变得更容易。

营养笔记

确定自己能获得的益处

如果你问自己：“这对我有什么好处？”你可能很难找到一个改变饮食习惯的好理由。与设定目标一样，通过发掘潜在的益处来激励自己做出改变非常重要。让我们来

看看为什么养成健康的饮食习惯很重要。在第1课和第2课中，我们介绍了健康饮食带来的好处，例如拥有强壮的骨骼、减轻体重、降低患某些癌症或心脏病的风险。但这些好处对你来说可能并不是很重要。请阅读下面的问题，思考你选择参与“HEED”计划的原因。

- 你认为改善饮食对你有帮助吗？
- 你希望通过改善饮食获得哪些积极的改变？

在下面的空白处写出你的答案，请想出尽可能多的自己可能获得的益处。

1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________
4. ______________________
5. ______________________
6. ______________________
7. ______________________
8. ______________________
9. ______________________

此时，你的获益清单可能比你想象的还要短。不用烦恼！在接下来的几周里，你会体验到健康饮食带来的新的、意想不到的好处。如果你在列获益清单时有困难，这里提供了一些来自科学界的观点，列出了你可能没有考虑到的一些因素。如果看到能使你受益的情况，请将它们添加到你的列表中。

- 多吃水果和蔬菜、全谷物食品、低脂高蛋白食品以及低脂乳制品，这些食物可以帮助高血压患者降低血压，还可以降低患结肠癌的风险。

- 与食用膳食纤维含量低食物的人相比，食用富含膳食纤维食物的人患冠心病的可能性要小一些。

- 与叶酸摄入不足的孕妇相比，摄入足够叶酸（叶酸存在于某些全谷物食品、水果和蔬菜中）的孕妇生出具有某些先天缺陷的孩子的可能性要小一些。

- 食用乳制品和其他含钙食品的人患骨质疏松症的可能性比那些不食用乳制品的人要小一些。

人物聚焦

乔治决定改善饮食习惯。在过去15年里，他的体重增加了很多，而且他出现了高胆固醇的情况。他担心如果再不好好照顾自己，以后可能会像他的母亲那样患上糖尿病。另外，他想让自己精力充沛，感觉更好一些。但乔治不喜欢吃有助于减肥的食品，而且经常旅行，这些因素使他过去没有养成很好的饮食习惯。

乔治的哥哥帕特里克也有高胆固醇的情况，同时体重过重。事实上，帕特里克的医生最近向他发出了关于改变饮食习惯的严正警告。帕特里克是一个临时工，独自生活，经常去外面吃饭，而且他不知道什么是健康饮食。

谁更有可能成功改变饮食习惯呢？答案是乔治。乔治能够找出更多改变饮食习惯的理由。虽然乔治有一些阻碍需要克服，但他的阻碍没有帕特里克那么多。

营养笔记

确定阻碍

什么因素导致你无法健康饮食？从环境(如同事用糖果诱惑你）到时间管理，再到消极的想法，影响健康饮食的因素可能各不相同。想想那些阻碍你健康饮食的因素，将它们列在下面。

1. ________________________
2. ________________________
3. ________________________
4. ________________________
5. ________________________
6. ________________________
7. ________________________
8. ________________________
9. ________________________

如果你的健康饮食阻碍因素清单很长，而获益清单上只有寥寥几项，请不要气馁。这就是你需要执行HEED计划的原因——去寻求克服这些阻碍的方法。请继续往下阅读，学习克服阻碍的IDEA策略。

克服阻碍的IDEA策略

了解你的健康饮食阻碍是克服它们的第1步。获得解决问题的技能可以帮助你克服前进道路上的困难。

解决问题需要创造性的思维，这样才能找出应对某种情况的最有效措施。你可以使用许多不同的方法来找出问题的解决方案，这里提供了一个可以用来克服困难的IDEA策略。使用这个策略可以帮助你改变许多不良习惯，而不仅仅是你的饮食习惯。

确定问题（Identify）

选择一个你的个人阻碍因素，并认真考虑。例如，假设家庭聚会使你无法健康饮食。回忆一下上次家庭聚会的具体情况，哪些想法和行为会阻碍你吃健康食物？你是不是太忙了，没时间准备健康的饭菜？你是不是因为吃了祖母特意为你烤的蛋糕而感到有压力？问题描述得越具体，你就越能集中精力解决问题。

列出可能的解决方案（Develop）

想出尽可能多的解决方案。你可以自己想，也可以和朋友一起想。解决方案要有创意，不要限制自己的想象，也不要判断解决方案是好是坏。列出清单，试着在15分钟或更少的时间内完成此操作。以下是关于家庭聚会问题的解决方案示例。

- 停止参加家庭聚会。（请记住，这里应该列出所有可能的解决方案，但你不必选择这个解决方案。）

- 告诉祖母你喜欢她烤的蛋糕，感谢她付出的一切。但与她的蛋糕相比，你更愿意和她待在一起。

- 吃一小块祖母烤的蛋糕或少量其他不健康的食物。

- 告诉家人你在吃更健康的食物并描述具体举措。

- 提供健康食物和饮料的选择。

- 参加家庭聚会之前吃一点健康的零食，这样你就不那么饿了。

- 将时间主要花在谈话和社交而不是吃饭上。

- 安排以体育运动为主要活动的家庭聚会，减少对饮食的关注。

评估你的解决方案（Evaluate）

现在是时候采取实际行动了。选择一个你愿意在下周尝试的解决方案。制订一个具体的计划，将你的解决方案付诸实践。请记住，要尽可能详细地描述你的计划，描述如何以及何时尝试你的解决方案。对于上面的例子，解决方案可以是下面这样的。

解决方案：将注意力放在谈话和社交而不是吃饭上。

计划：7月4日进行家庭聚会。

- 聚会两天前：有意地联系一些人，也就是提前规划。

确定参加家庭聚会的人选：

○ 最近我没时间和有些人交流，我想联系一下他们；

○ 我想要向一些人表达一下我的感激之情；

○ 我想要告知或咨询某个人一些重大事件（如毕业、失业、工作、运动、养新宠物、婚礼等）。

- 聚会当天：

○ 在到达聚会场所时，留意“联系人名单”上的人员所在的位置，尽快加入他们的对话；

○ 在远离食物的地方进行交谈，这样就不会想吃食物了；

○ 在用餐时，一定要坐在“联系人名单”上的人旁边。

- 聚会后：

○ 完成交流后的所有后续举措。

分析计划的执行情况（Analyze）

定期评估你的计划是否有效并在手边放一份计划的副本。你的计划在第1次执行时可能行不通，你可能需要做一些小的修

改来完善它，或者你可以从准备的列表中选择不同的解决方案。有时，你可能需要重新定义问题。

人们经常跳过IDEA策略的最后一步，忘记分析他们的解决方案是否真的有效。制订IDEA策略过程中的每一步都非常重要，分析和修订你的计划和确定问题、制订解决方案同样重要。在为解决你的阻碍因素选择正确的方案之前，可能需要进行2次或3次尝试。困难总会出现，但如果你已经掌握了解决问题的技能，那么你就能够应对任何可能出现的问题。

接下来进一步完善上面的例子。

分析解决方案。

一开始，我还是只与家庭聚会上经常聊天的家人进行交谈。但当想起我的“联系人名单”时，我做得的确好了一些。我对自己的亲人更加了解了！我了解到我的一些侄女和侄子在学校和工作中做了一些非常有创意的事情。我也会将我侄子的联系方式发给我的大学室友，因为我的室友经营着一个农场，或许我的侄子可以和他学习一些这方面的知识。我吃食物的次数确实减少了，尤其是无意识地吃零食和喝酒。虽然没能与名单上的所有人都进行交谈，但我可以在下一次家庭聚会上与他们聊。

营养笔记

好的IDEA策略！

练习使用IDEA策略来帮助你克服本课早些时候确定的阻碍因素。此表单将带你了解IDEA策略，你可以用它来掌握解决问题的技巧。

I——选择一个阻碍你健康饮食的问题。

D——制订一份创新的解决方案。接受你列出的每个解决方案。有时候，你认为行不通的解决方案最终可能会是正确的解决方案。

E——评估解决方案。选择你最有可能尝试的解决方案，然后制订一个具体的计划来尝试实施该解决方案。

A——在尝试该方案后，分析它的效果如何。你是否需要做一些修改？如果需要，请修改你的计划。当你再次回顾计划时，请记下日期。

一旦确定了自己的阻碍因素，就可以列出可能的解决方案，并选择你将要尝试的解决方案，在接下来的一周内根据选择的解决方案制订一个计划并付诸行动。在一周结束时，分析你的计划，看看它是否有效。如果失败了，请

修改你的计划，然后再试一次。改变习惯不是一夜之间就能完成的，如果你不断努力，随着时间的推移，你就会开始发现自己有一些好的变化。

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human).

人物聚焦

妮可是一位29岁的母亲，有3个孩子，一个7岁，一个5岁，还有一个只有1岁。她在一家中等规模的公司的会计部门工作。她的丈夫唐在当地学校教书。妮可是在一个“肉和土豆”的家庭中长大的，很少食用水果和蔬菜，这种饮食模式延续到了她自己的家庭里。如今，妮可知道她和家人应该多吃水果和蔬菜。她希望她的家人获得健康饮食带来的益处，还希望自己能为孩子们树立一个好榜样。因此妮可想将每天的水果和蔬菜的摄入量增加到4杯。

对于妮可来说，第1步是**确定**她食用更多水果和蔬菜的具体阻碍。她意识到有两个最大的困难，一个是外出就餐时很难在菜单上找到水果和蔬菜，另一个是她认为自己和孩子们不喜欢许多蔬菜的味道。妮可决定先将注意力放在第2个困难上。

妮可请她的丈夫帮助她考虑可能的解决方案。他们花了几分钟的时间列出了他们能想到的让蔬菜更有吸引力的方法。他们想出了一些妙招，例如炒菜、尝试新的蔬菜食

谱、使用低脂沙拉酱做蔬菜沙拉、将用餐时的蔬菜量翻倍等。他们嘲笑自己想到的一些不健康的方法，例如用奶酪或黄油拌蔬菜。

在**评估**了哪些方法可以接受后，妮可和唐决定尝试新的蔬菜食谱。因为妮可接触过的蔬菜不是很多，所以她愿意尝试一些新的蔬菜。他们上网搜索“蔬菜食谱”，寻找各种创意烹饪方法，他们一起挑选了可以在未来一周内尝试的一些蔬菜食谱。

一周后，妮可**分析**了自己的计划，检查了自己的每日食物日志，查看吃了多少蔬菜。采用新食谱后，在唐的帮助下，她平均每天要食用1.5杯蔬菜。和水果一样，她现在的蔬菜摄入量比以前更接近推荐量。此外，全家人都发现了各自喜欢的蔬菜。妮可没有就此止步。接下来，她决定将蔬菜的分量加倍，同时减少蛋白质食物的分量。很快，她的餐盘中有一半都是蔬菜，她每天要食用4杯水果和蔬菜，她的孩子们也吃得更健康了。



妮可不仅成功地将她的IDEA策略付诸行动，还利用其他技巧来克服阻碍。她用自己的每日食物日志来跟踪自己的进展情况，以便了解自己是如何朝着目标前进的。她还寻求了丈夫的支持，让他参与到这个过程中。在第9课中，你将会学到更多关于获得社会支持的知识。

增加健康饮食的机会

如果最简单的饮食选择也是最健康的饮食选择，那就太好了。但这种情况并不常见。你的生活、工作、娱乐和旅游环境可能会成为健康饮食的阻碍。想一想，有多少家餐馆、街角集市、杂货店、咖啡店、自动售货机、美食车和其他食品商店在你家和工作地点附近？你在这些地方能有多少健康食物选择？在外就餐时，如何让你食用的食物分量不超过目前所知的应该食用的食物分量？几十年来，廉价的、加工过的、超大号食品的数量的快速增长，使得选择健康食品变得非常困难。

但近年来，一场将健康选择变得更容易的运动在许多国家悄然兴起。学校、公共卫生机构、关注健康的非营利组织和团体正在努力改变相关政策和社区食品系统，使人们更容易选择健康、负担得起的食品。例如，许多社区都鼓励学校从当地种植者那里购买食品，或者将城市里的空地变成社区菜园。甚至快餐店和便利店现在也提供了一些健康的选择。

这是一个好消息，但在所有人都能轻松获得健康食物之前，食品系统还有很长的路要走。与此同时，你必须拓宽视野，找到目前存在的所有机会。在第6课中，你将学习关于选择健康食物的更多知识；在第12课中，你将学习如何在家做饭，以确保健康饮食；在第18课中，你将学习如何改变食品环境。现在，可以开始考虑在其他地方找到更多不同的健康饮食信息。这些地方包括提供营养信息的网站和手机应用程序，包含

健康食谱的杂志，以及你所在地区销售新鲜农产品或健康食品的供应商。看看下面这些资源里是否有你感兴趣的东西。

网站和博客

美国营养和饮食学会官网。

美国心脏协会官网。

加拿大营养师官网。

食品网络的健康饮食博客。

WebMD现实生活营养博客。

书籍、时事通讯和杂志

芭芭拉·罗尔斯与明迪·赫尔曼合著的*The Ultimate Volumetrics Diet*（Harper Collins，2012)。

马拉·海勒撰写的*The DASH Diet Action Plan*（*Grand Central Life & Style*，2011）。

莎伦·帕尔默（Sharon Palmer）撰写的*The Plan Powered Diet*（*The Experiment*，2012）。

The Complete Book of Food Counts（第9版），由科林·T.内策尔编著（Dell，2011）。

塔夫茨大学的*Health & Nutrition*时事通讯。

*Cooking Light*杂志。

*Eating Well*杂志。

供应商

当地农贸市场。你会获得新鲜的农产品和手工食品，同时还能支持当地经济。

社区支持的农产品。通过从当地农民那里购买农产品“份额”，你可以获得季节性的新鲜农产品。

特色食品杂货店。许多城市都有专门经营有机食品、地方食品或各种特色食品的杂货店。你可以从那里获得来自世界各地的健康食品。

烹饪课。一些食品杂货店和专业烹饪学校为想要学习烹饪技巧的人开设了烹饪课程。请查询当地杂货店和烹饪学校的时间表和价格。

你知道吗？

通过宣传当地的健康、可持续的食品系统，可以让你的社区为你的家人和邻居提供更健康的食品。最好的方法是采用HEED饮食模式并关注当地种植和生产的食物，创造

人们对健康替代品的需求。你可以在以下互联网资源中找到关于建立健康食品系统的更多信息。

- 美国农业部社区食品系统——搜索“USDA community food systems”。
- 美国疾病控制和预防中心——搜索“CDC healthy food environment”。
- 康奈尔大学——搜索“Primer on Community Food Systems”。

营养笔记

增加健康饮食的机会

我们为你提供了一些新方法，帮助你在当地寻找健康的食物。现在轮到你的表现了。利用表单“增加健康饮食机会”，尝试列出至少10件你可以做的事情，以了解更多关于健康饮食的信息。方法要有创意。如果自己想有些困难，可以找朋友或家人帮助你。然后选择一个方法在本周付诸行动。

了解更多关于健康饮食信息的方法

在网上搜索“全谷物食谱”

尝试低钠的意大利面酱汁

______

______

______

实践健康饮食的新方法

给午餐加1杯水果

在考虑如何克服阻碍时，可以使用这个表。在制订解决问题的IDEA计划时，查看你在此表中列出的方法是否可以提供解决方案。请查看附录C，其中包含与6个HEED目标相关的更多提示信息。

本课小结

在学习第5课之前，请确保你已完成以下操作。

• 完成“好的IDEA策略！”表单，并将解决方案付诸行动。

• 完成“增加健康饮食的机会”表单。

• 完成每日食物日志。

• 通过在线的HEED资源，获取健康和可持续食品系统网站的链接。

在本课中，你列出了健康饮食的益处和阻碍，学习了用来解决问题的IDEA策略，还思考了如何在社区和当地寻找健康饮食机会。然而你可能会发现，无论你如何努力创造健康的饮食环境，还是会出现一些不健康的情况。也许是压力使你想要吃一些不健康的食物；或者可能是当你的日程变得繁忙时，你很难保持健康饮食。在第5课中，我们将帮助你找到控制这些饮食诱因的方法。

第5课 控制饮食诱因

本课内容

- 定义饥饿。
- 确定和应对饮食诱因。
- 了解营养密度。

大多数生物是因为饥饿而吃东西。但人类吃东西还有很多其他原因，其中一些原因是不健康的。事实上，我们身边充满了各种不健康饮食的诱因。在本课中，我们将探讨如何更深入地了解可能导致不健康饮食的因素。

饥饿困境

对许多人来说，饥饿每天都伴随着我们。生理上的饥饿会引起一些生理上的症状，例如感到胃里空虚、头痛或头晕。在一两顿饭不吃的时候，你可能就会出现这些症状。这些症状表明你的身体需要更多的热量和营养，当你感受到生理上的饥饿时，你需要去吃东西。

但是，许多生活在食物丰富且价格低廉的环境中的人会经历另一种饥饿。即使吃完饭没多久，也渴望吃点东西，这些特殊的饮食诱因引起了心理饥饿。在没有生理症状表明需要给身体补充能量时，此时的饥饿是心理饥饿——你只是觉得你想吃点什么。心理饥饿通常是环境或内在因素引起的。这些诱因可能包括食物（刚出炉的热馅饼）的香味、社交场合或你的心情。心理饥饿会导致你食用不健康的食物或摄入过多热量。下面我们将详细探讨各种诱因。

内部和外部诱因

人们每天都面临着许多不同的饮食诱因。很多诱因是外部诱因——它们来自你所处的环境。事实上，一些专家认为人们的饮食环境是“有毒的”，因为每天我们都有许多不健康的外部饮食诱因在我们周围。你内心的想法和情绪也有可能成为饮食诱因。此外，正如我们前面所了解到的，需要给身体补充能量可能是另一个饮食诱因。请你在下面的罗伯特的故事中，圈出他的饮食诱因。

人物聚焦

罗伯特的家人会每月一次聚在一起吃一顿丰盛的家庭晚餐，通常会在某个周日的下午4点左右开始。因为知道即将吃一顿大餐，所以罗伯特决定不吃早餐，午餐也只吃了一块水果。当他进入姐姐家，看到熟悉的食物，闻到美妙的香味时，他感到非常焦虑。“我怎么才能坚持我的饮食目标呢？”他问自己。但罗伯特很快停止了他的顾虑，他认为今天是他的休息日。罗伯特和他的家人们坐在客厅里，因为很饿，他吃了几大块奶酪。他并不是很喜欢这种开胃菜，但他想吃点东西填补一下胃里的空虚感。

甚至还没坐到桌边，罗伯特就感到自己已经饱了。不过，晚餐端上来后，他还是享受了这顿大餐，从面包到土豆，所有食物他都没有落下。吃到一半时，他感到自己确实已经很饱了，但他又觉得自己有义务吃光盘中的食物。

接下来是甜点时间，他告诉自己应该吃一点甜点，以免让他的祖母伤心。巧克力蛋糕实在太好吃了，他做不到只吃一小块。最后，这顿饭终于结束了，罗伯特觉得自己快要崩溃了。他和家人围着桌子坐了几个小时，边聊天边讲故事。罗伯特很享受和家人在一起的时光，但在最初的30分钟后，他开始觉得很无聊。他坐立不安，不自觉地伸手去拿糖果，好让自己有事可做。晚些时候，罗伯特离开了姐姐家，他感到既充实又沮丧，他向自己保证，下周日的家庭晚餐他不会再这样了。

可能很多人对这个故事都不陌生。你在其中发现了多少饮食诱因？我们列出了影响罗伯特饮食的8个因素：身体饥饿、对没有达到自己的健康饮食目标的焦虑、视觉、食物的气味、认为自己有义务吃光盘中食物的想法、不想让祖母伤心、巧克力蛋糕的美味和聊天时的无聊状态。

营养笔记

确定我的饮食诱因

每个人的情况都是不同的。重要的是了解心理诱因是否对你有引诱作用，如果有，你该如何应对。在下面的列表中标记出对你来说有引诱作用的饮食诱因。如果你还有其他饮食诱因，请将它们列出来。

外部诱因

当遇到以下情况时，我会在不饿的时候吃东西：

□ 看到食物

☐ 闻到食物香味
☐ 因为工作或业务需要
☐ 度假或假期
☐ 与某些人一起就餐
☐ 看到餐馆或食品广告
☐ 阅读
☐ 在计算机或平板电脑上工作
☐ 做饭
☐ 长时间打电话
☐ 看电视

内部诱因

在有以下情绪时，我会在不饿的时候吃东西：

☐ 快乐
☐ 疲劳
☐ 无聊
☐ 受到酒精的影响
☐ 悲伤
☐ 对聚会或社交感到焦虑
☐ 压力
☐ 愤怒
☐ 失望或受伤
☐ 超负荷

在以下时刻，我会在不饿的时候吃东西：

☐ 早餐前
☐ 午餐前
☐ 晚餐前

☐ 晚餐后

☐ 半夜

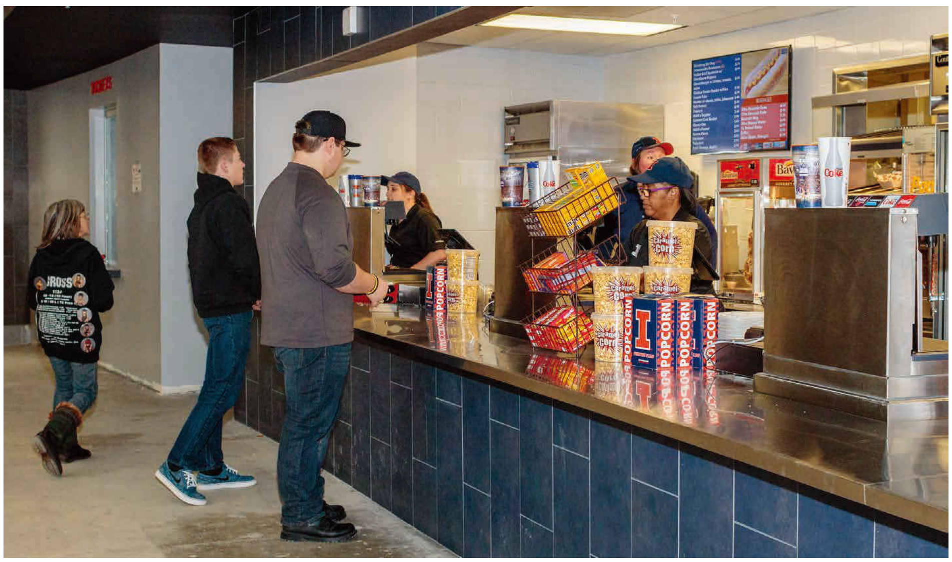
其他外部或内部诱因

☐ ______________________________

☐ ______________________________

☐ ______________________________

☐ ______________________________



确定更容易受到外部诱因（比如在体育比赛中出现的食物）还是内部诱因（比如某些情绪）的影响

应对诱因

几乎每个人都会收到一些引发不当饮食的暗示。从某种程度上讲，能否健康饮食取决于如何应对这些诱因。当你有吃东西的冲动时，你需要确定这是生理上的饥饿还是心理上的饥饿。如果是生理上的饥饿，那么你需要吃些东西——我们希望你食用一些健康的、分量得当的食物；如果你在身体不饿时想吃东西，那么你需要找出促使你吃东西的原因。一旦知道了这些诱因，你就可以决定是适应它们还是避免它们。

适应

有时，打破特定诱因和不健康饮食之间的联系的最好方法就是用不同的活动来取代这些诱因或改变你所处的环境。例如，假设因为要开车去拜访客户，所以你大部分时间都在开车。你喜欢去快餐店吃饭，因为快餐既快捷又便宜。由此，外出就餐和需要快速进食就是不健康饮食的诱因。显然，你不能放弃自己的工作，但你可以适应这些诱因。你可以将午餐打包，放在车内的冰箱里。你还可以去提供健康饮食的快餐店就餐。

请谨慎对待饮食诱因。在与各种诱因做斗争时，你可能无法立即想到解决方案。但你可以提前考虑策略，这有助于你在遇到诱因时找到可以替代的方案。制订计划可以帮助你更好地适应环境。例如，如果你喜欢在看电影或看电视时吃含盐较多

的、不健康的零食，那么你可以试着在节目开始之前，在桌子上放一盘水果和蔬菜或放一些不含盐的坚果。

避免

如果你已经努力适应了某种情况，但仍然吃得不是很健康，那么你可能需要避免这种情况的发生。例如，你可能发现自己在感到无聊时会想吃东西，你需要确定这种状况出现在什么时候（晚上、周末、假期），并在这些时候计划其他活动，防止自己在这些时候吃东西。如果甜点对你有很强的诱惑力，那么你应避免在餐厅看到甜点菜单或不在家中放置糖果。

营养笔记

控制饮食诱因

现在轮到你来应对自己的饮食诱因了。请在上方表中选择两种你确定的饮食诱因，选择一个要适应的诱因和一个要避免的诱因。想一些你可以用来适应诱因的策略，对于要避免的诱因，思考一些可以避免它的方法。在提供的空白处列出你的想法。

适应

诱因：____________

适应这种情况的方法：________________________

避免

诱因：____________

避免这种情况的方法：________________________

以下是一些应对诱因的技巧。

- 想想你的胃部、嘴巴和头部有什么样的感觉。如果没有感觉到生理上的饥饿，请你试着弄清楚为什么想吃东西，也许你只是口渴。

- 以较慢的速度吃东西。你的大脑需要一段时间才能收到胃部发出的饱腹信号。如果你吃得太快，很容易在信号进入大脑之前摄入过多的食物。

- 在就餐或吃零食时，吃到一半的时候停下来检查一下自己是否吃饱了。如果感觉不饿了，就停止吃东西，将盘中剩下的食物留到下次吃。

- 一旦觉得自己吃得足够多了，就有意识地停下来，然后采取相应行动，例如将盘子向前推，或者将餐具或餐巾纸放在盘子上。

- 全神贯注地吃东西。试着在同一个地方吃饭或至少应该坐下来吃饭，这样你就能享受这顿饭了。不要做其他事情，例如读书、看电视或浏览手机。

- 用心吃东西。用心吃东西是指在不分心的情况下，花时间专注于食物并享受食物。这可以帮助你品尝食物的味道，控制所摄入食物的分量。

体重问题

为什么建议慢慢吃东西？最近两项研究表明，吃饭快的女性和吃饭慢的女性在热量摄入方面有很大的差异。在一项研究中，与吃一顿饭花9分钟的女性相比，吃一顿饭花29分钟的女性会少摄入65千卡热量，而且饮用的水也多一些[1]。在后续研究中，研究人员让吃饭快和吃饭慢的女性在吃饭时喝等量的水，并研究两组的热量摄入数据。研究发现，在控制水分摄入后，吃得慢的女性和吃得快的女性的热量摄入量是没有差别的[2]。这两项研究的结果表明，吃饭时多喝水会减少热量的摄入。所以吃饭时，应该多喝一些水。放慢吃东西的速度不仅能让你享受美食，还能让你摄入更少的热量！

高营养密度饮食

正如大家所了解的那样，人们的饮食经常受到日常生活中的外部诱因（如视觉、听觉和嗅觉）和内部诱因（如情绪、感觉和疲劳）的影响。对食物的态度也会影响人们的饮食模式。许多人认为甜食、薯片和比萨等食物是“垃圾”食品，是健康饮食的禁忌。但研究表明，对自己喜爱的食物进行过度限制的人最终往往会过度沉溺于这些食物。对食物的消极态度会使人们在吃这些食物时产生内疚和自责的情绪，而坏情绪会导致不健康的饮食。

因此，在HEED饮食模式中，没有所谓的“好”食物或“坏”食物。要想对饮食模式进行改进并保持这种健康的变化，这些变化必须是可以伴随你一生的！换句话说，所有的食物都应被纳入这种饮食模式。

尽管我们认为没有所谓的“坏”食物，但有些食物确实比其他食物更加健康。考虑营养密度有助于你做出更健康的选择。营养密度是食物中营养物质的量与所提供的能量（热量）的比率。营养越丰富，热量越少，食物的营养密度就越高。例如，45克瑞士奶酪和240毫升脱脂牛奶都含有大约300毫克的钙。但是奶酪的热量几乎是牛奶的两倍，因为它含有更多的脂肪，而牛奶含有更多的水分。所以脱脂牛奶的营养密度高于奶酪，这使脱脂牛奶成了更健康的选择。

表5.1提供了你所食用的食物的营养密度的信息。每一组食物中营养更丰富的食物被列在表格顶部，而那些热量高、营养含量低或没有营养的食物被列在表格底部。同样，我们并不是说你不应该食用位于表格底部的食物，而是建议你适度食用——少量地、偶尔地食用它们。

当你查看表5.1时，在每个食物组中圈出你经常吃的食物。你的选择更接近表格底部还是顶部？请记住，没有所谓的“坏”食物。你不应该过度限制自己食用喜欢的食物——这样做反而可能导致你在某个时候暴饮暴食。但是，你的大部分饮食都应该是营养更丰富的食物。在出现饮食诱因时，也可以把此表作为指南。如果你想吃松饼，可以试着选择营养价值更高的食物，例如燕麦片，这会让你感到满足，并且它会提供更多的营养。一些营养师建议遵循80/20法则，也就是说，在摄入的食物中，有80％的食物是营养丰富的健康食物，另外20％的食物是营养不那么丰富的食物。任何朝着健康饮食方式的进展都很重要。如果你的饮食目前是20/80，那么将其提高到50/50会给你带来很大的好处。

表5.1　按食物组划分的营养密度

	水果和蔬菜组	谷物组	蛋白质组	乳制品组	油和脂肪	添加糖
高营养密度	菠菜	全谷物或麸	鱼	脱脂牛奶	菜籽油	
↑	哈密瓜	谷类	豆类	原味酸奶	橄榄油	
	（硬皮甜	全麦面包	大豆制品	脂肪含量为		
	瓜）	燕麦片		1% 的牛奶	人造黄油	
	西蓝花					
	花浆果		家禽	脂肪含量		
	芒果			2% 的牛奶		
	花椰菜	甜玉米			桶装（软）	
	橙子				人造黄油	
	红椒	白面包	瘦肉			
	青椒	加糖麦片		低脂奶酪		
	西瓜					
	番茄					
	胡萝卜	松饼	坚果			巧克力
	苹果	甜甜圈	鸡蛋	加糖的酸奶	条状（硬）	蛋糕
	纯果汁		脂肪肉类		人造黄油	饼干
	干果		香肠		黄油	
	卷心菜			巧克力牛奶	起酥油	馅饼
	青豆		培根		猪油	蜂蜜
↓	芹菜		炸过的肉、		油汁（英国）	果酱
低营养密度	加糖果汁		家禽、鱼	全脂牛奶		甘草
	卷心莴苣					甜的饮料
	炸薯条			普通奶酪		

成为一个健康的饮食者需要时间和实践。你不必一直都那么完美。吃东西应该是一种愉快的经历，所以请享受你的食物。如果你想吃甜点，不要过度限制自己，只吃一小块或与朋友一起分享。重要的是享受吃东西的过程，而不仅仅是吃。享受美食的味道、口感、香气和外观等各个方面，逐步实现改善饮食习惯的目标。

本课小结

在学习第6课之前，请确保你已完成以下操作。

- 完成“确定我的饮食诱因”表单。
- 完成“控制饮食诱因”表单。
- 完成每日食物日志。

人们每天都被各种食物信息包围，关注和控制饮食诱因是减少不健康食物摄入和最大限度地增加营养物质摄入的方法之一。了解食物是否健康是健康饮食之旅的另一个重要环节。在第6课中，我们将讨论外出就餐时健康饮食的策略。

第6课 外出就餐

本课内容

- 了解需求型外出就餐和特殊场合下外出就餐的区别。
- 学习外出就餐时的防御性用餐策略。
- 制订忙碌时期的就餐策略。

对于大多数人来说，外出就餐是一种习惯。但是，你能够在忙碌的生活节奏和经常外出就餐的情况下保持健康的饮食吗？答案是能。无论你在什么地方吃饭，HEED饮食模式的一个目标就是帮你做出更健康的饮食选择。无论你是在快餐店就餐，还是在能够坐下来吃饭的餐馆就餐，防御性的饮食策略都能帮助你实现健康饮食的目标。（免费书享分更多搜索@雅书.）

你知道吗？

在美国，外出就餐的趋势正在发生变化。自1970年以来，除了2008—2009年经济大衰退期间外出就餐支出出现过小幅下降之外，人们在外出就餐上的花费总体上是增加的。如图6.1所示，2012年美国人花费在食物上的钱有43.1％花在了外出就餐上；而在1970年，这一比例为

26％。从2009—2010年，大约80％的成年人每周至少会外出就餐一次，近10％的人外出就餐的次数达到8次或更多。[1]许多国家的外出就餐支出都有类似的上涨趋势，但英国是一个例外。在英国，2009—2012年外出就餐支出下降了5.6％。[2]

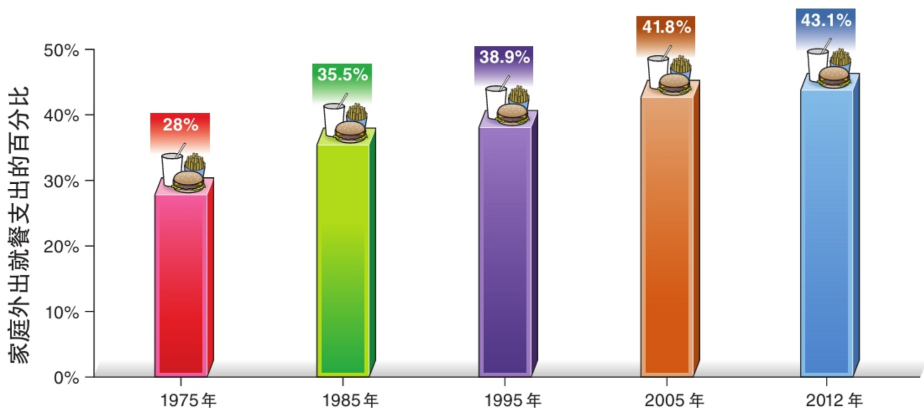


图6.1　家庭外出就餐支出占家庭食品支出的比例的变化趋势

外出就餐有什么问题？当人们外出就餐时，往往会摄入更多的热量、饱和脂肪和钠，吃更少的水果、蔬菜和全谷物食品。事实上，在美国成年人每日摄入的热量中，近1/3来自外出就餐时吃的食物。[3]

但是，有一个好消息。近期的数据显示，美国人在外出就餐时做出了更健康的选择。英国也出现了类似的现象。[4]这些发现可能意味着人们越来越重视健康饮食，而餐馆也采取了相应举措，提供了更健康的食物选择。不管是什么因素导致了这些变化，人们在外出就餐时，仍需要保持警惕，选择健康的食物。

体重问题

2010年发表的一份关于美国人外出就餐习惯的分析报告显示，如果一个人每周外出就餐一次，持续1年时间，他们体重可能会增加1千克。[5]

营养笔记

防御性用餐

有时你可能会外出就餐，或者你可能经常在外面吃饭。为了帮你制订保持健康饮食目标的策略，请先完成下面的测试。

对于下面的问题，“外出就餐”指的是你在家以外的地方获取和食用任何食物。不要将你在家中准备的食物和你在其他地方吃的食物（如在野餐、午餐或聚会上吃的食物）包含在内。每个问题只能选择一个选项。

问题1

A. 我平均每周外出就餐2次或更少。

B. 我平均每周外出就餐3次或更多。

问题2

A. 我通常只在特殊场合下才外出就餐。

B. 我通常在外就餐或吃零食。

问题3

A. 我主要在餐厅吃饭，我会坐在餐厅里点餐。

B. 我主要在快餐店吃饭。

问题4

A. 我不介意多花点钱吃顿好的。

B. 我想要物美价廉的食物。

问题5

A. 我愿意横穿市区去吃顿饭。

B. 我想去容易到达的食品店、餐馆和便利店。

问题6

A. 我外出就餐至少花费一两个小时。

B. 我外出就餐只花费10～30分钟。

问题7

A. 我住的地方餐厅较少。

B. 我住的地方餐厅很多。

你选择的A选项的数量：___________

你选择的B选项的数量：___________

如果你选择了更多的A选项，那么你更像是一个特殊场合外出用餐者；如果你选择了更多的B选项，那么你更像是一个需求型外出用餐者。

了解外出就餐方式可以帮助你确定如何在外出就餐时更好地改善饮食习惯。如果你是一个特殊场合外出用餐者，那么在外出就餐时，你不必像需求型外出用餐者那样保持警惕。作为一名特殊场合外出用餐者，你很少在外面吃饭，所以在外面用餐时有更多的选择。

如果你是一名需求型外出用餐者，你不必感到绝望，很多人都是需求型外出用餐者。但如果你是一个需求型外出用餐者，那么你摄入不健康食物的风险更大。为什么呢？因为你经

常在菜品和服务都很有限的地方吃饭，很少能吃到健康的配菜，这导致了大量热量的摄入和脂肪的堆积。请继续阅读，以了解两种类型的外出用餐者的防御性用餐策略。首先应掌握以下技巧。

计划会引导你走向成功

确保你做出正确食物选择的其中一个方法是提前计划。问自己下面这些问题，思考外出就餐的健康方式。

哪些餐厅或食物来源能够提供健康的食物选择？

询问朋友，看他们是否知道一些能够提供健康食物选择的餐厅。你可以尝试去一些新的餐厅。大多数餐厅都会在网上发布菜单，许多餐厅还在网上提供了菜品的营养信息。

如果你居住在美国，可以访问healthydiningfinder网站，在该网站上找到附近提供健康菜品的餐厅。此外，该网站还与美国国家餐饮协会有合作，提供了一个专门的儿童健康生活（Kids Live Well）页面，列出了为儿童提供健康饮食的餐厅。

每个地方都有哪些健康的食物选择？

一家餐厅可能只提供一个沙拉台，而另一家餐厅可能完全致力于提供健康菜品。菜单上的健康菜品越多，你就越有可能找到符合你口味和健康饮食目标的食物。在相关网站上可以找到其他就餐者对餐厅及其提供的健康饮食的评级和评论。

当我去餐厅时，我会选择什么？

在你走进一家餐厅前，确定好你要选的菜品。你不需要知道确切的菜品，但要有一个大概的思路，例如“我要点一份沙拉和烤鱼，一份甜点。”或者，“我要买一瓶番茄汁和一小袋花生。”再或者，“我总共要吃750千卡或更少热量的食物。”如果等到进入餐厅再做决定，你可能会被菜单上的其他菜品或不健康的食物所吸引。

最新科学报道

当人们知道自己在吃什么时，才知道自己对热量的认知是多么浅薄。最近的一项研究表明，在快餐店就餐时，成年人对自己摄入的热量低估了20％，而青少年则低估了34％。真实值与估计值之间的差距是：成年人175千卡热量，青少年259千卡热量。[6]这项研究表明，当人们决定外出就餐时，需要随时了解营养信息。另一项研究表明，人们希望餐厅的菜单和菜单板能提供这些信息。[7]

餐厅正朝着这个方向努力。美国在2014年制定了相关规定，要求在菜单、菜单板和自动售货机上显示热量信息。该规定取代了现有的州或地方法规，以下是相关要求。

- 新规定适用于拥有20个或更多销售点的零售食品连锁店（餐厅、咖啡店和外卖食品店等）以及经营20个或更多自动售货机的自动售货公司。
- 必须将热量信息清楚地贴在菜单上列出的单个菜品的旁边，或者写在展示食品或自选食品（如沙拉台）旁边的标牌上。

- 套餐必须列出套餐中所有食物的总热量。
- 在菜单上列出含酒精的饮料。
- 其他营养物质（如脂肪、钠等）信息可以通过印刷材料、多媒体终端或计算机获取。只要你提出要求，就能获得这些信息。
- 少于20个销售点的餐厅和其他餐饮场所可以选择自愿遵守新规定。

平衡热量是一个重要的HEED目标，新的关于菜单和自动售货机标签的规定使人们在外出就餐时能够更容易地找到满足热量需求的食物。

特殊场合用餐策略

如果你是一名特殊场合外出用餐者，这些建议将引导你做出健康的食物选择。如果你是一名需求型外出用餐者，可以考虑一下如何在外出用餐时用上这些技巧。

认真选择菜品

即使是最注重健康的就餐者，在面对餐厅菜单上的健康选项时也会遇到问题。以下是一些帮助你成为明智就餐者的建议。

• 避开有烤面包屑、酥脆、奶油、奶酪、面包屑、压碎、扇贝、嫩煎或油炸等描述的菜品，它们通常含有高热量和高脂肪。相反，可以选择用蒸、水煮、烘烤、炖、烧烤或燃烤等方法烹制的食物。

• 选择深绿色的绿叶蔬菜（如菠菜或长叶莴苣），而不是浅绿色的莴苣（如卷心莴苣），这样能最大限度地增加你的营养物质摄入。

• 选择清汤。意大利蔬菜汤中通常有许多蔬菜。如果不加奶油或奶酪，扁豆汤或干豆汤也是不错的选择。

• 点意大利面或墨西哥菜的时候，不要点加了奶油或奶酪酱的炖品，而要点用番茄酱烹制的炖品。

• 焙烤、烘烤和烧烤的家禽或肉类都是不错的主菜。在低热量的食物中，选择不带皮的家禽肉、小牛肉、鱼肉或瘦牛肉片，例如菲力牛排、牛里脊肉、牛腰肉、牛排、烤牛肉（在美国通常称为“伦敦烤肉”）或西什烤肉。

• 你可以通过选择一道蔬菜菜肴、一道蔬菜汤、两份蔬菜配菜（不要涂上奶酪或奶油酱）、一份番茄切片或新鲜水果来补充维生素，增加膳食营养物质的摄入。

• 把新鲜水果或冰沙作为甜点。如果一份丰盛的甜点看起来让人难以抗拒，那就和朋友一起分享吧。

把你的食物分量减少

许多餐厅经营者都知道顾客想要超值的食物，所以他们会提供大份的食物。还记得第1课中提供的“HEED Plate”食物分量指南吗？餐厅里提供的大部分食物的1份的分量可以算作2～3份。

• 要一个袋子或盒子，将你点的食物的一半带回家。你不应吃得太多，应该将一顿饭的食物留一些到明天享用。

• 在你的饭菜端上桌之前，让服务员先将一半的饭菜放在带回家的餐盒里。这样你就不会受到诱惑而一次吃完所有食物。

• 和朋友一起吃饭。可以每人都点一份沙拉，然后把主菜分着吃。额外点一些蒸蔬菜来填饱肚子。这种用餐方式更经

济、更健康。

• 要求提供半份主菜。

• 几个人共享一份甜点。

• 点菜的时候，按菜单逐道点菜，并要求餐厅提供儿童餐或午餐的分量，在晚餐时也如此。

用自己的方式就餐

不要被菜单上列出的菜品选择或准备方式限制。如果你提出要求，大多数餐厅都会对食谱和菜单选项进行修改。请记住，你为你的食物付了钱，所以你应该得到你想要的食物。自信地下单，并请服务员提供以下帮助。

• 描述你不确定的菜单选项。

• 询问他们是否能提供列出食物的营养价值菜单。

• 是否能提供低脂、低热量或低钠的菜品。

• 是否能用一小份沙拉、新鲜蔬菜或水果代替高脂肪食物。

• 是否能将酱汁、黄油或调料放在一边或者完全不使用它们。

你知道吗？

2汤匙的普通沙拉酱含有18克脂肪和150千卡热量。下次你选择健康的食物或点一份沙拉时，请牢记这一点：寻找低脂沙拉酱或限制常规调料的量，并且要求将你的调料放在一边。

其他特殊场合的用餐建议

在外出就餐时，看看以下这些建议是否会在你努力实现目标时提供帮助。

• 为了减少热量摄入，你可以在开胃菜或甜点中选择一样，但不能两样都食用。

• 为了减少热量摄入，你应该限制酒精摄入。此外，过量的酒精会削弱你做出健康食物选择的决心。

• 第1个点餐，这样你就不会被别人点的菜影响。

• 放慢吃饭速度，试着与桌子上吃得最慢的人保持同步。

• 将面包或薯片篮放到桌子的另一侧。

• 如果你打算晚些时候外出就餐，不要不吃东西，可以少吃一点。不吃饭会让你在外出就餐时感到非常饥饿，从而导致你吃得过多。

- 花时间认真品尝食物的味道，享受家人、朋友或同事的陪伴。

需求型用餐策略

顾名思义，需求型外出用餐者在外面吃饭是因为他们认为他们只能在外面吃饭。你可能会成为一个需求型外出用餐者，因为你不喜欢做饭，或者你没有时间在家里做饭。你可能和当今的许多人一样，只是将外出就餐作为日常生活的一部分，经常一整天都在吃东西，而不是按照预定的时间吃饭。在速食餐厅、咖啡店或便利店购买食物的便捷性使人们在上班或下班的路上、孩子们的运动场所、约会地点、音乐会或社区活动中很容易买到吃的东西。但是，人们的日常饮食计划往往会忽略早上的咖啡和百吉饼、下午的冰沙和拿铁、锻炼后的冰沙、深夜的零食的摄入，这些食物会迅速增加大量多余的热量。

你知道吗？

人们在外出就餐时通常会摄入更多的热量，食物选择也不那么健康，据相关数据[3]显示，速食餐厅的问题尤为严重。

如果你是一名需求型外出用餐者，改善饮食的最佳策略之一就是减少每周在外用餐的次数。试着做出以下尝试。

- 在家中准备更多的食物。在第12课中，我们将介绍简单又快捷的健康烹饪方法，例如用慢炖锅和冷冻食品进行烹饪，我们还会向你展示其他更快捷的做饭方法。

• 在家里准备一些健康的食物作为早餐，坐在桌子前吃午饭，或者在会议间隙吃零食。如果不得不外出就餐，请带上自己的水果或新鲜蔬菜。

• 让家人一起参与膳食准备工作，可以向他们学习一些有价值的健康烹饪技术，缩短做饭时间，你和家人也能有更多在一起的时间。

即使你成功地减少了每周在外用餐的次数，但可能偶尔仍然需要在外用餐。让我们来看看各种快餐连锁店和他们提供的健康食物选择。

快餐店

快餐业已成为人们生活的主要组成部分，原因有许多。

- 它们提供了适合孩子和家庭的环境。
- 它们提供的食物相对便宜。
- 它们提供的是人们很熟悉的食物。
- 人们在这里能够快速便捷地吃饭。
- 餐厅位置交通便利。
- 它们为所有口味偏好提供了多种选择。

- 现在，双收入家庭比以往任何时候都多，家庭烹饪时间减少了，这导致很多家庭寻求快捷、廉价的饮食方式。

然而，由于以下几个原因，快餐业成了营养和健康行业的批评对象。

- 随着快餐连锁店的增多，肥胖率也有所上升。

- 快餐业的规模已经增长到原来规模的2倍或3倍以上。

- 快餐业的营销活动影响到了儿童和青少年的食物选择。

- 现在，许多学校食堂、医院、大学校园和其他社区中心都有快餐店。

抛开所有的原因不谈，你也应该对自己的身体负责。由于消费者的需求和业界对肥胖问题的关注，健康的食物选择比以往任何时候都要多。你下次在快餐店吃饭时，可以考虑以下一些选择。

- 配餐沙拉（要求使用不含脂肪或清淡的调料，或者使用很少的常规调料，一整包的常规调料可以为低脂沙拉增加超过400千卡的热量和大量脂肪）。

- 普通或小号汉堡。

- 素食汉堡。

- 小烤牛肉三明治。

- 用面包或面包卷和烤鸡肉做的三明治（在美国，用饼干或羊角面包做的三明治要少吃或不吃）。
- 鸡肉或豆类玉米卷。
- 没有蛋黄酱或特殊酱料的熟食。
- 烤土豆（少吃或不加奶酪）。
- 薄煎饼。
- 水果和酸奶。
- 无脂松饼。
- 英国松饼或百吉饼上的鸡蛋[1]。
- 低脂牛奶。
- 纯果汁。
- 水。
- 无糖饮料。

请记住，与试图将一个三层芝士汉堡变成一个更健康的食物选择相比，从一开始就选择一个更健康的食物（例如吃烤鸡三明治，不吃蛋黄酱）要容易得多。以下是改善快餐食品的策略。

- 查看菜单，找到热量较低的食物。

- 远离汉堡、薯条和软饮料，大胆尝试食用沙拉、烤鸡三明治或酸奶和水果。

- 远离高脂肪的调料，例如蛋黄酱、塔塔酱、黄油和人造黄油。

- 减少日常的奶酪、酸奶油、鳄梨沙拉酱、沙拉酱和橄榄摄入。

- 在汉堡或三明治中添加比平时多的蔬菜。

- 用低脂沙拉酱代替常规沙拉酱。吃烤土豆或土豆泥，而不是薯条。

- 除非和别人分享，否则应避免食用大分量的食物。

- 避免选择超值套餐，按菜单逐道点菜。

为了让顾客获取最新的营养信息，许多大型快餐连锁店提供了相关的手机应用程序。有些快餐连锁店会鼓励你试着在餐单上添加不同的菜品，这样你就可以看到你想点的食物的营养信息。然后，你可以调整你的菜品来实现你的健康饮食目标。

便利店

你可能发现自己曾经因为太忙而顾不上吃饭。能够满足你饮食需求的并不只有快餐店。在当地的便利店中你也可以找到

各种各样的健康食品，其中包括以下食品。

- 低脂牛奶、纯水果汁或蔬菜汁、无糖饮料、水。
- 全谷物零食或椒盐卷饼。
- 全谷物百吉饼。
- 豆饭。
- 鸡蛋和蛋白早餐三明治。
- 全麦面包做的低脂三明治。
- 新鲜或罐装水果。
- 低脂酸奶和低脂马苏里拉奶酪棒。
- 干果（葡萄干、苹果干或李子干）。
- 生的、干烤的、无盐的坚果和什锦干果。
- 预包装的沙拉（使用低脂调料或使用了较少的常规调料）。
- 烤土豆或软椒盐卷饼。
- 谷物棒和全麦饼干。

自动售货机

当你在自动售货机上购买零食或饮料时，请寻找以下信息或健康食品。

- 附近贴出的标签，上面列出了每种待售食品的热量。
- 纯水果汁或蔬菜汁、水。
- 低脂牛奶或酸奶。
- 椒盐卷饼。
- 谷物棒。
- 葡萄干和其他干果。
- 生的、干烤的、无盐的坚果和什锦干果。

营养笔记

你要点菜吗？

这是你实施外出就餐策略的机会。在这个活动中，你将更好地了解快餐店的食物选择。下方是“哈尔汉堡天堂”的菜单，根据提供的描述来确定菜单上的健康食物。此外，试着想办法去除高脂肪的调料或配料，使菜品成为更健康的选择。在你认为健康的菜单项旁做一个标记。对你认为可以修改为健康食品的菜单项进行记录。答案在下方自我测试的答案中。

你是怎么做的？通过在线的HEED资源，你可以获取关于特殊场合外出就餐和需求型外出就餐的防御性就餐提示。另外，请参见附录C，以获得关于6个HEED目标的更多饮食建议。

当可供选择的食物很有限时

回顾一下你之前一周或一个月内选择的食物，你有多少次处于这样一种情况：你对可供选择的食物没有或几乎没有控制权。你可能参加了一场体育运动，拜访了家人或朋友，或者进行了一次长途旅行。虽然人们试着为应对这些情况制订了计划，但有时这些不健康的情况仍会悄然出现。在这种情况下，你可能很难吃得健康。请牢记，所有食物都是健康的，在一天或一周的食物选择中，学会在不健康食物和其他食物之间进行平衡，这总比不吃饭好。在缺乏食物或可供选择的食物有限的情况下，请考虑采纳以下建议。

- 选择用新鲜水果和纯果汁制成冰沙，而不是在冰沙里加水果味的糖浆。

- 只吃一大块饼干或肉桂卷的一小部分。与朋友分享食物，或者将剩下的食物留到以后享用。

- 吃比萨时，请选择薄皮比萨。点比萨时多加一些蔬菜，然后再加上一半的肉和奶酪。

• 观看体育比赛时，不要吃玉米片，用一小袋爆米花或花生代替。

研究表明，增加分量和捆绑销售策略的另一个问题是，摆在人们面前的食物越多，他们吃得就会越多。而人们实际上并不需要那么多的食物！

你知道吗？

多余热量和脂肪的“价值”是什么？

食品公司利用消费者的“讨价还价”心理来赚钱。因此，人们的健康面临着各种风险。这就是食品公司的运作方式：便利店和快餐店的大部分成本都用于劳动力、包装、营销和运输——而不是食物本身。所以当他们因为增加你的食物分量而收取更多的费用时，他们的花费比你额外支付的费用要少得多，但这会让你摄入过量的热量、钠和脂肪。例如，将小号爆米花升级到中号爆米花，成本增加了23％，而热量增加了125％！

另一种增值策略叫作捆绑销售。假设你走进一家餐厅买汉堡和软饮料，销售人员会试着说服你多买一份薯条，并告诉你这3种东西加在一起的价格比分开购买它们便宜一些。这对你的健康没有好处——一份汉堡和一杯软饮料会产生640千卡的热量，而一份薯条会产生450千卡的热量，总共会产生1090千卡的热量。你有没有注意到，大多数快餐店不会将汉堡同沙拉、酸奶或牛奶捆绑在一起销售，这是因为软饮料和薯条的成本对快餐店来说要低得多。

自我测试

哈尔汉堡天堂

（所有价格都以美元为单位。）

汉堡和三明治

包括薯条、薯片或洋葱圈

卡真（辛辣）鸡肉三明治（420千卡） 香煎鸡、生菜、番茄、洋葱	$4.95
烤鸡三明治（350千卡） 生菜、番茄、泡菜、洋葱、芥末或蛋黄酱	$4.75
芝士汉堡（300千卡） 生菜、番茄、泡菜、洋葱、芥末、番茄酱	$2.25
1/4磅（1磅约为450克，此后不再标注）汉堡（520千卡） 乳酪、生菜、番茄、泡菜、洋葱、番茄酱、芥末、蛋黄酱	$3.95
火鸡胸脯肉三明治，12英寸（434千卡） 奶酪、生菜、番茄、洋葱、抹芥末的白面包或小麦面包	$4.75
烤牛肉三明治（510千卡） 蛋黄酱、特殊酱料	$3.75

配菜

脆炸薯条，大份（500千卡）	$1.75	烤豆子，1/2杯（195千卡）	$1.25
脆炸薯条，小份（230千卡）	$1.25	蒸西蓝花，1/2杯（26千卡）	$1.25
洋葱圈，大份（410千卡）	$1.75	烤土豆，普通份（270千卡）	$1.25
洋葱圈，小份（270千卡）	$1.25	烤土豆，加大份（532千卡）	$1.75

其他特色菜品

薯条和莎莎酱（230千卡）	$1.75	**马苏里拉奶酪棒（440千卡）**	$2.95
塔可沙拉	$5.75	**嘉年华**	$4.95

（780千卡）

填充了各种碎牛肉、生菜、番茄、切达奶酪和酸奶油的脆皮墨西哥薄饼

鸡肉沙拉（290千卡）

生菜、番茄、洋葱、奶酪、洋葱、黑豆、玉米和烤鸡肉

鸡肉凯撒沙拉（780千卡） $4.95

生菜、脆面包块、沙拉、香辣鸡肉和奶油凯撒酱

嘉年华蔬菜沙拉（150千卡） $2.50

大型嘉年华鸡肉沙拉的小版，不含鸡肉

配菜沙拉（20千卡） $1.75

混合了蔬菜，包含番茄和胡萝卜

沙拉调料

田园沙拉（170千卡）、低热量田园沙拉（70千卡）、蜂蜜芥末酱（130千卡）、意大利沙拉（95千卡）、低热量的意大利

沙拉（50千卡）、法国沙拉（130千卡）、凯撒沙拉（180千卡）

饮品

可乐、雪碧（150千卡、220千卡、310千卡）　$1.29　$1.59　$1.79

健怡可乐（0千卡）　$1.29　$1.59　$1.79

橙汁（150千卡、190千卡、280千卡）　$2.02　$2.55　$2.85

瓶装水（0千卡）　$1.25　$1.75

鲜榨柠檬汁（150千卡、270千卡、410千卡）　$1.29　$1.59　$1.79

营养笔记

匆忙时的用餐策略

在结束本课时，请列出你过去使用过的策略，以帮助你在餐厅点餐时做出更好的选择。同时，添加一些新策略，尝试运用从本课学到的知识，列出尽可能多的想法。

1. ________________________________ □
2. ________________________________ □
3. ________________________________ □
4. ________________________________ □
5. ________________________________ □

现在，在接下来的一周中，请选择其中的两个策略实践。在你想要尝试的两个策略右侧的方框里做上记号。多复制几份这个表，并贴在你能经常看到的地方。

自我测试的答案

下面是你可以从“哈尔汉堡天堂”菜单中做出的健康食物选择。请注意这些食物选择采用的烹饪方法和准备方式。你的答案可能因你的修改或替换而有所不同。

烤鸡三明治	塔可沙拉（修改版）
芝士汉堡	嘉年华鸡肉沙拉（配菜）
全麦火鸡胸脯肉三明治	配菜沙拉
烤豆子	橙汁（小份）
蒸西蓝花	瓶装水
普通份的烤土豆	

是什么使得这些食物成为菜单上的最佳选择？首先，你会注意到，我们选择了烤鸡三明治等烤制食品，而不是油炸食品。烤制食品的脂肪和热量通常比油炸食品少。还要小心高脂肪的调料，例如三明治和汉堡上的蛋黄酱。用芥末代替蛋黄酱可以减少这些食物的脂肪和热量。烤豆子和普通份烤土豆比炸薯条更健康，因为它们提供了更多的营养、更少的脂肪和更少

的热量。当然，西蓝花也有益健康（除非将其浸泡在黄油中）。通过不吃玉米卷的外壳、减少或去掉奶酪和酸奶油、不加调料，塔可沙拉可以成为更健康的食物选择。与凯撒沙拉相比，嘉年华鸡肉沙拉和配菜沙拉是更好的选择，因为它们搭配了低热量的沙拉酱，而大多数凯撒沙拉都配有大量的高脂肪沙拉酱。

本课小结

在学习第7课之前，请确保你已完成以下操作。

• 完成“防御性用餐”表单，以确定你是一名特殊场合用餐者还是一名需求型用餐者。

• 完成“你要点菜吗？”活动。

• 完成“匆忙时的用餐策略”表单，并在接下来的一周尝试其中两个策略。

• 完成每日食物日志。

• 通过在线的HEED资源，获得有用的外出健康饮食网站的链接，并学习在特色餐厅点餐的健康饮食策略。

你已经学习了如何从餐厅菜单中选择最健康的选项以及如何修改菜单选项，以使其符合你的HEED目标。你还学习了如何在匆忙时做出更好的选择。尝试在未来几天内应用其中的一些策略。在第7课中，你将了解到思维过程如何影响你，从而使你的饮食习惯能够得到持久改变。别外，我们还将练习如何用更积极的想法取代消极的想法。

---

[1]不要吃羊角面包或饼干。

第7课 自我对话

本课内容

- 了解你的思想、情绪和行为之间的相互作用。
- 识别和克服危险对话。
- 用积极的想法改变消极的自我对话。

我们知道你的一个小秘密，你经常自己跟自己说话。是的，我们不会将这件事告诉心理医生。事实上，自言自语是我们都会做的事情。你对自己说的话会对你的行为和情绪产生很大的影响。

如图7.1所示，你的思想、情绪和行为会不断地相互作用。但这与健康饮食有什么关系？有很大的关系。这些因素之间的相互作用会以健康或不健康的方式影响你的饮食决策。

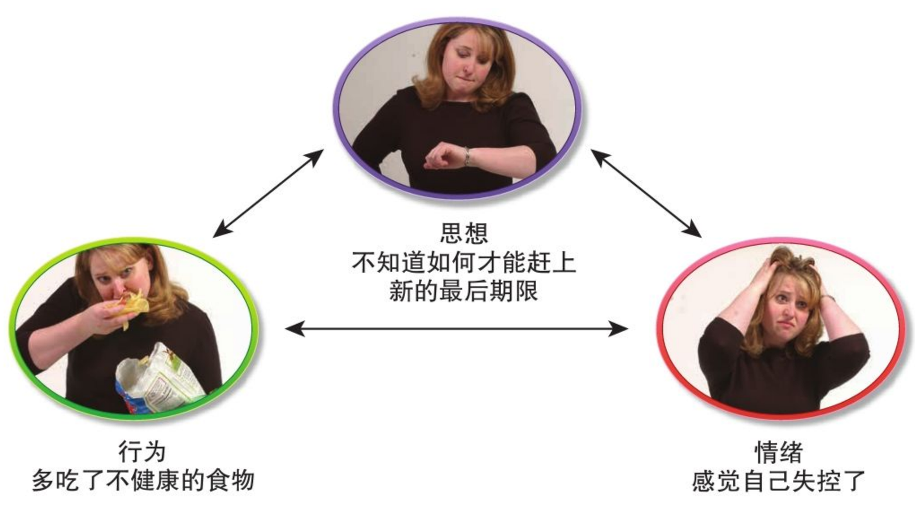


图7.1 “思想-情绪-行为”周期

思想可以驱动情绪，而情绪又可以驱动行为。

- 你以为没有人爱你（思想）。
- 所以你感到孤独和自怜（情绪）。
- 然后你会吃过量的甜食（行为）。

情绪可以驱动思想，而思想又可以驱动行为。

- 你感到不知所措（情绪）。
- 所以你认为没时间好好吃饭（思想）。
- 然后你随意吃东西（行为）。

行为可以驱动情绪，而情绪又可以驱动思想。

- 你在聚会上吃得太多（行为）。
- 你觉得内疚（情绪）。
- 你认为自己是一个失败者（思想）。

但请考虑另一种情形。

- 你在聚会上吃了少量的高脂肪食物（行为）。
- 你觉得控制住了自己的欲望（情绪）。

• 你告诉自己，你可以成功地应对外出就餐的情况（思想）。

虽然图7.1所示的这个周期是从思想开始的（你认为自己可能没法赶上最后期限），然后转向情绪（感觉自己失控了），并导致行为发生（暴饮暴食），但其实这个周期可以从任何一点开始，朝任何一个方向发展。

最后一种情形显然是积极的。如你所见，“思想-情绪-行为”周期可以是消极的，也可以是积极的，一切由你决定。

危险对话

周期的“思想”部分最有可能启动一个消极周期。消极的想法会导致消极的情绪和消极的行为。当人们试图改变他们的习惯时，有以下几种类型的消极想法很常见。

“全有或全无”的想法的典型特征是不切实际的概括，通常包括“总是”或“从不”等描述。

- 我无法停止在我最喜欢的食物中添加盐，我还是放弃好了。

- 外出就餐时，我总是做出糟糕的选择。

- 我再也不吃冰激凌了。

让我们看看冰激凌的例子。你可以永远放弃你最喜欢的食物吗？这种想法有多现实？当你第1次违反这个规则时会发生什么？这很有可能导致你产生消极情绪，甚至会导致你吃更多的冰激凌。你一定要在产生这种想法之前阻止它！

夸大其词是指在出现小差错之后，将事实情形夸大到与事实不相符的程度。夸大其词可能导致小题大做。

- 我一个人吃了一整块奶酪蛋糕，它一定有超级多热量。

- 我整整一周都没有食用任何乳制品，我可能会得骨质疏松症。

乳制品的例子很有启发性。一周内不吃任何乳制品确实是一种不当的策略，但也不太可能影响长期的骨骼健康。这种不切实际的想法会让你泄气，阻碍你的健康行为。

当你相信某些不真实的情况，就会产生错误的感知。一个常见的错误观念是改变饮食习惯对别人来说很容易，而对你却困难无比。

- 似乎没有人像我这样困难，我没有意志力。

- 虽然我对自己的健康状况感到担心，但采用一种健康的饮食模式对我来说太难了。

一定要确保自己的想法与现实相符，通常现实并不像我们想的那么糟糕！

人物聚焦

格雷格加入了社区中心的一个HEED计划，因为他想改善自己的健康状况。他认为他不好的饮食习惯是导致健康问题的原因之一。通过完成第2课中的健康评估，格雷格了解到自己大部分时间都在吃低脂食物，而且他会定期食用2～3杯乳制品。但他没有食用足够的全谷物食品、水果和蔬菜，他还摄入了过多的钠。格雷格认为多吃水果和蔬菜对他来说真的很难，而且他还没有准备好解决钠的过量摄入问题。他决定将他的第1个长期目标设定为每天至少食用3盎司的全谷物食品。

格雷格想出了两种方法来实现这个目标。首先，他会在早上吃2盎司全麦谷物作为早餐。其次，由于大部分时间他都是带午餐去上班的，所以他决定改用全麦面包做三明治。格雷格大部分时间都在努力实现他的目标，直到他需要出差一周。餐厅很少提供全谷物食品——因为经常旅行，所以他知道这一点。格雷格告诉自己："我不可能实现吃更多全谷物食品的目标，我还是放弃好了。"

然后他想起，这种想法会减弱他健康饮食的动力。格雷格很快决定改变自己的想法，他对自己说："这是实现健康饮食目标的艰难一周，我要制订一些策略来帮助自己在外出旅行时多吃全谷物食品。"格雷格想出了一些策略让自己在旅行时能够食用更多的全谷物食品。他的策略清单中包含以下想法。

- 早餐吃燕麦片。
- 随身携带一小盒全麦麦片。
- 把低脂爆米花作为零食。
- 带一盒低钠全麦饼干，将其作为零食。
- 借助智能手机上的应用程序查找提供全谷物食品（如糙米和全麦卷）的餐厅。

格雷格觉得对他来说，最好的选择是尽可能选择燕麦片。在短途旅行时，他会把全麦饼干作为零食。他认为自己每天可能无法食用3盎司的全谷物食品，但他会尽量接近这个目标。他还试着在家里吃更多的全谷物食品，这样在外出旅行时他就不必那么警惕了。

转变你的想法

跟自己的对话是私人性质的。所以，你要注意对自己所说的话可能产生的消极影响，并且你得想办法将消极的想法变成积极的想法。积极、正确的想法会让你对自己产生良好的感觉并努力吃得更健康。

有3个步骤可以阻止你产生消极的想法。

- **识别消极的想法。**问问自己："我的想法对我的情绪和行为会有负面影响吗？"注意"全有或全无"的想法，其通常包含"总是"和"从不"这样的绝对表述。

- **评估消极的想法。**问问自己："我的消极思想是否基于现实？"例如，"我整整一周都没有食用任何乳制品，我可能会得骨质疏松症"的想法就不是基于现实的想法。

- **改变消极的想法。**用更积极、更现实的想法取代消极的想法。例如，"我本周吃了很多咸的食物，但我计划下周用切片的蔬菜代替咸饼干作为零食"。

这些步骤将帮助你应对"思想、情绪和行为"的消极循环。如果你没有了解并改变这个消极循环，你很可能会产生更消极的情绪或想法。你可能会责怪自己，自尊心受挫，或者认为自己失去了控制。这些都会增加你健康饮食失误的可能性。因此，改变消极循环，让自己尽快回归正轨是一件非常重要的事情。

营养笔记

改变我的消极想法

想想你经常对自己说的消极的话。现在，将这些话写在下面表单的空白处。我们为每种消极想法提供了一个例子，以便你了解这些想法。然后你可以使用3个步骤（识别、评估、改进）来转变自己的消极想法。

例子：“全有或全无”的想法

消极想法：我不敢相信自己晚餐时吃了这么多，我永远无法停止暴饮暴食了！

识别：“永远”是一个绝对表述。

评估：我有一餐吃得太多了，但这并不意味着我每餐都吃得过多。

改进：我对自己吃得太多感到非常失望，但我会避免下顿饭吃得太多；我会先吃一小份食物，等10分钟，然后决定是否再吃一份；在接下来的几天里，我还会增加15分钟的日常步行活动。

消极想法：________________________

识别：________________________

评估：________________________

改进：________________________

例子：夸大其词或往坏的方面想

消极想法：我一个人吃了一整块奶酪蛋糕，它一定有超级多热量！

识别：一块奶酪蛋糕真的会含有超级多热量吗？

评估：吃一块奶酪蛋糕并不是世界末日，也不会破坏我的整个饮食计划。

改进：我真的很喜欢那块奶酪蛋糕，我查了一下，发现它只有640千卡热量；我之后会选择健康的食物，以更好地执行我的健康饮食计划。

消极想法：________________________

识别：________________________

评估：________________________

改进：________________________

例子：错误的观念

消极想法：在改变饮食习惯方面，没人比我更困难了，我没有意志力。

识别：“没人”是一个脱离现实的错误描述。

评估：我身边的人都在努力让自己的饮食习惯变得健康。

改进：做出更健康的食物选择非常困难，但这种选择带来的好处值得我这样做，我会继续努力改进。

消极想法：________________________

识别：________________________

评估：________________________

改进：________________________

体重问题

一些研究表明，关于饮食的想法会影响人们对饮食的选择。例如，只要一提到节食，你反而会想吃更多的食物。研究人员发现，通常情况下，如果你过度限制自己的食物摄入量，这会导致只要一想到节食，你就会吃过多的食物。在一项临床试验中，研究人员对过度限制食物摄入量的人和不限制食物摄入量的人进行了研究。当那些过度限制饮食的人被告知将在接下来的一周内节食时，他们反而会吃得比其他人更多。这项研究证明了想法、节食和暴饮暴食之间的联系1。这就是为什么HEED计划没有使用节食的方法，而是提倡采用一种你可以长期保持的健康饮食模式。

你知道吗？

分量失真

错误的认知是人们陷入消极自我对话的一个原因。你可能对一杯或一盎司的真正分量有错误的理解，特别是当你不熟悉量杯和勺子的容量，或者当你想知道你摄入的具体食物量，而你手边没有量杯和勺子时。这里有一些简单的视觉参考意见，可以帮你确定许多难以衡量的食物的正确分量。

食物	视觉辅助
水果和蔬菜组	

苹果、橘子、桃子和类似水果（中等大小，1杯）	1个棒球
干果（1/2杯或35克）	2个高尔夫球
生的绿叶蔬菜（2杯或110克）	1个葡萄柚
生的或煮熟的蔬菜（1杯）	1/2个葡萄柚

谷物组

1/2杯米饭（80克）或意大利面（70克）	小鼠标
1杯即食麦片	棒球
小百吉饼（1.5盎司）	曲棍球
小卷饼或松饼（1盎司或30克）	李子

蛋白质组

肉类、家禽、鱼（3盎司或85克，煮熟）	一副扑克牌
坚果（1/2盎司或90克）	小杯状的一把
豆类（1杯煮熟或180克=4盎司蛋白质）	网球

乳制品组

硬奶酪（1.5盎司或40克）	6个骰子
碎奶酪（1/3杯或40克）	一小把

营养笔记

评估目标和奖励

从你设定短期目标和长期目标以来，已经过了4节课，现在是你了解自己是否正朝着这些目标前进的好时候。请回顾一下你在第3课中设定的目标和奖励。你是否已经实现了自己的目标？如果是，你有没有奖励自己？

如果你没有实现其中的一个或多个目标，请重新对其进行评估，看看它们是否是合理的、具体的和可衡量的。如果目标有些不切实际，那么此时的正确做法是修改目标。请记住，罗马不是一天建成的。

请仔细思考你在第3课中设定的目标以及你在最近几节课中学到的知识。你需要修改你的目标吗？如果需要修改，那么你可以用下面的表单来记录你的新目标和奖励。请回忆一下第2课中学习的HEED目标评估的内容，看看你饮食中的哪些方面需要改进。

我的长期目标（1个月或更长时间）

例子：在6周内，我每天要吃3杯乳制品并通过我的每日食物日志来确认。

目标1：________________________

奖励：________________________

目标2：________________________

奖励：________________________

我的短期目标（不到1个月）

例子：在接下来的2周里，我会每天早上喝一杯脱脂牛奶来增加我的乳制品摄入量，我会通过查看每日食物日志

来确认这一点。

目标1：______________________

奖励：______________________

目标2：______________________

奖励：______________________

目标3：______________________

奖励：______________________

目标4：______________________

奖励：______________________

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

本课小结

在学习第8课之前，请确保你已完成以下操作。

- 完成“改变我的消极想法”表单。
- 检查并在必要时修改你的短期目标和长期目标。
- 完成每日食物日志。

对于那些试图培养新习惯的人来说，对事情的进展感到沮丧是很常见的事情。但是，消极的思想、情绪和行为是相互关联的，它们会影响你成功改变饮食习惯的可能性。所以，当你和自己交谈时（每个人都会这样做），一定要告诉自己一些积极的、有用的东西。在第8课中，我们会将注意力转向健康的购物策略。我们知道，对某些人来说，去杂货店购物可能是一项艰巨的任务。我们提供的建议会帮助你健康购物。

第8课 健康购物策略

本课内容

- 克服购买健康食品的障碍。
- 找出超市提供的健康食品。
- 用食品标签评估食品。

营养膳食来自各种富含营养的原材料。想想现在你家里的食物原材料，你能用它们做一顿健康的饭菜吗？如果你的答案是否定的，那么本课的内容就是为你准备的。

人物聚焦

萨曼莎全职工作，她有两个非常活泼可爱的孩子。不工作的时候，她会开车送孩子们去上舞蹈课或参加足球比赛。萨曼莎想为孩子们和自己做一顿健康的饭菜，但她发现厨房里没什么食物，更不用说有营养的食物了。她担心家人吃的食物不能满足他们的营养需求。

每周六的早上，萨曼莎都会去杂货店购物。上周六也是这样，但她没有带购物单就离开了家，而且购物时间只有一小时，她知道这将是一次充满压力的购物之旅。然后，当她试图查看一块面包上的食品标签时，一个粗心的购物者差点将她撞倒。她匆忙地在超市过道里跑来跑去，随意拿起看起

来还不错的东西，不管它们是富含维生素还是富含脂肪，她就这样完成了这次购物之旅。

离开杂货店时，萨曼莎感到非常沮丧和失望。她原本打算得非常好。她告诉自己，下次她会找一个不那么匆忙的时间段去购物，并事先花几分钟时间制作一份健康物品采购清单，而不是仅靠记忆购物。

营养笔记

克服健康购物的障碍

或许你是那种不惜一切代价躲避超市的人。在你忙碌的日程中，在超市购物所需的时间是否太多？你讨厌和超市里的人打交道吗？或者你是否觉得在低质量食物上花了太多的钱？

请看下面这些常见的购物障碍，我们还列出了克服障碍的简单的解决方案。在你努力克服的障碍旁边做一个标记，圈出你下次去超市时愿意尝试的解决方案。你还可以在所提供的空白处列出你面临的其他障碍以及可能的解决方案。

障碍	解决方案
❒ 时间观念型购物者："去超市购物需要的时间太多了。"	❒ 了解超市的布局，这样你就可以快速进出。 ❒ 为了避免拥挤的人群和排长队，选择一个购物者较少的时间购物。 ❒ 提前规划好三餐和零食；列一个清单，以便准确了解需要什么买什么。 ❒ 让别人替你购物。 ❒ ________________
❒ 冲动型购物者："我从来没买到过做健康餐所需的食物。"	❒ 根据你的食谱或饮食计划，列出你需要的食物。 ❒ 只允许自己多买一两件东西。 ❒ 购物前先吃点东西，这样你就不会饿着肚子购物了。 ❒ ________________
❒ 厨房恐惧症型购物者："我不喜欢做饭，所以我不知道要在超市买什么。"	❒ 大多数冷冻食品都包含无须准备的正餐和零食，但是要注意高脂肪和高钠食物。 ❒ 水果和有些蔬菜不需要烹制。 ❒ 熟食店通常会提供一些不需要烹制的新鲜食物。询问工作人员，看他们能否提供健康食物或低脂、低钠、低热量的食物。 ❒ 找一本简单快捷的食谱。这些食谱通常只含有少量的配料，而且烹饪时间不超过 15 分钟。参见第 12 课，了解一些烹饪和配餐方法。 ❒ ________________
❒ ________________	❒ ________________ ❒ ________________
❒ ________________	❒ ________________ ❒ ________________

高效购物从家里开始

提前计划是成功改变习惯的关键。在购买健康食品时，计划是必不可少的。就像任何新技能一样，学好它需要一点时间。总体来说，有计划地购物会节省你的时间。以下是关键步骤。

对菜单进行规划

- 回顾你的每周计划，并确定你要在家做什么饭菜。

- 选择与你的时间安排和喜好相匹配的主菜和配菜。挑战自己，每周尝试一些新的健康食谱（参见第12课，获取一些健康饮食计划和烹饪技巧）。选择几种可以让你留下剩饭的食物，这样下一顿就不用再做了。

检查原材料

- 收集食谱，列出你需要的所有配料。有些网上食谱还提供可以打印的购物清单。

- 请查看你的冰箱、冰柜和橱柜，看看你已经有的食材，并从你的购物清单中删除这些食材。

写一个购物清单

• 在你的冰箱或橱柜上贴一份清单，这样家人就可以添加他们已经用完或想让你购买的原材料。

• 将以下内容添加到清单中：下周菜单所需的新配料；已耗尽的主食。

• 根据商店布局来组织你的购物清单。例如，在清单中为冷冻食品、乳制品、肉类和海鲜、农产品、烘焙食品、熟食、零食等设置各个分区。

• 在有优惠券的商品旁边写上“C”。

• 带上笔，这样在你将食材放入购物车后，就可以将它们从清单上划掉。

纸和铅笔可以用来制作购物清单，无处不在的智能手机也可以用来制作清单。Android和iOS平台上提供了数十种免费或低成本的购物清单制作和食品购物应用程序。当地的超市可能也会提供一个应用程序，它可以显示购物清单以及店内特价商品和优惠券的信息。有些应用程序与食谱是同步的，这样配料就会自动加入你的购物清单。有些应用程序可以通过语音识别功能添加各种购买项。许多网站每周都会播放当地商店的促销广告，如果需要，可以将它们添加到清单中。

• 将你多次购买的东西列一个清单。

• 根据当地超市的布局来组织你的购物清单。

- 将家人要求购买的物品直接添加到清单中。

- 跨多个设备对清单进行同步，这样你就可以在平板电脑、计算机或智能手机上编辑清单。

- 维护多个清单——使用此功能可以为不同商店单独保留清单。

尝试不同的应用程序，直到找到适合你的。如果这花费的时间太多了，你可以直接用纸和铅笔来制作。

在不超支的情况下健康购物

2014年，美国人在食物上的支出超过1.4万亿美元，比2013年增加了500亿美元[1]。平均而言，在人们每年的可支配收入中，有10％用于购买食物[2]。

你可能觉得自己得花很多钱去吃健康的食物，事实上并非如此。无论你或你的家人在超市花了多少钱，你们的目的都是想获得更好的健康回报。事实上，你不必花太多钱就能获得更健康的回报，就像你可能会花时间和金钱进行金融投资一样，你应该在你的健康上投资一些时间，例如将在超市的开支多花一些在水果和蔬菜、全谷物、低脂乳制品等营养丰富的食物上。少买那些无营养热量的食物，例如糖果和软饮料，这些食物不能提供你所需的高质量营养物质，买它们被视为糟糕的投资。

下面是一些在超市花同样的钱买更多东西的小技巧。

- **购物前列一个购物清单。**有了购物清单后，你就不太可能冲动购物。试着将自己冲动购买的物品限制在2～3个。

- **通过报纸插页、超市邮件和在线网站找到本周的特价商品。**你可以在肉类和家禽打折时购买，然后冷冻。在你的购物清单上做一个特别的标记，标出特价商品。

- **比较超市自有品牌和其他品牌食品的成本和营养价值。**许多超市的自有品牌食品价格较低，但营养价值却与其他品牌

食品相同。

- **提防各种营销伎俩，例如大分量的或可能在吃掉之前会变质的“买2送1”食品。**这些所谓的营销伎俩往往是为了让你购买比你所需量更多的食品。

轻松穿行在超市的过道间

你可以在超市的每个货架上找到健康食品。一般来说，你可以用水果、蔬菜、低脂乳制品和精益蛋白质食品来填满你的购物篮。遵循以下这些简单的提示，在超市的不同区域中挑选合适的食品。

水果和蔬菜

• 购买时令新鲜水果和蔬菜。它们比淡季时更便宜，质量也更好。

• 选择较重的葡萄柚和橙子，它们有更多的果汁。

• 在无法购买新鲜农产品的时节，或不打算立即食用它们时，可以购买冷冻或罐装的水果和蔬菜。

• 如果购买了罐装蔬菜，在烹饪前请用水冲洗，以减少它们的钠含量。

• 购买各种颜色的水果和蔬菜，以获取种类更丰富的营养物质。

• 如果你的时间不够用，可以购买方便打包的沙拉和生蔬菜。

谷物

- 购买全麦面包时，在成分表中的第1个成分中寻找全谷物、全麦、玉米等字样，有一些谷物面包并不是全麦的。

- 比较不同面包和面包卷的钠含量，找出钠含量较低的品种。在大多数人的饮食中，面包是钠的第一大来源。

- 尝试新的脱脂或低脂烘焙食品。限制或避免摄入含有部分氢化油的食品，特别是其成分表中的前4种成分中包含氢化油的食品。

- 寻找全谷物大米和面条作为精制米饭和面条的替代品。

- 购买每份至少含有5克膳食纤维的谷类食品。你可以将富含膳食纤维的谷物与其他谷物混合在一起，以改善口感并增加膳食纤维含量。



现在大多数超市都提供各种各样的全谷物食品

蛋白质食品

• 购买牛肉、羊肉和猪肉的瘦肉块。

• 可以选择精选级或特选级牛肉。精选级牛肉脂肪含量最低，特选级牛肉仅次于精选级牛肉。

• 购买去皮家禽或在烹饪前去皮。选择鸡肉的白肉块（如鸡胸肉）而不是深色肉块（如大腿和小腿肉）。

• 选择标记为含90％瘦肉或更高瘦肉含量的家禽或肉类。

• 寻找冷冻鱼（没有育种的鱼）。冷冻鱼比鲜鱼便宜，而且更容易找到。

• 尝试罐装（内附水的）金枪鱼或鲑鱼。这些都是很好的低脂午餐选择，可以在家做饭或在外就餐时选择它们。

• 鸡蛋和鸡蛋替代品都是很好的蛋白质来源。将每周食用的蛋黄数量控制在7个以内。

• 经常食用干豆子。如果食用罐装的豆子，请在食用前清洗一下，以减少钠的含量。

• 选择每份含有18～25克蛋白质的豆类食品。

• 购买“天然”花生酱，这种花生酱不含氢化油。尝试把无盐坚果和种子作为非肉类蛋白质食品。

乳制品和乳制品替代品

• 购买脱脂牛奶或脂肪含量为1％的牛奶，不要购买全脂牛奶。

• 购买脱脂或低脂奶油、酸奶油、松软干酪和酸奶。

• 购买脱脂或低脂冰激凌，不要购买普通的冰激凌。

• 注意底部有水果的酸奶，它们的含糖量和热量往往都很高。

• 与普通酸奶相比，希腊酸奶的蛋白质含量更高。

• 寻找无脂奶酪，或者用低脂或脱脂牛奶制成的奶酪。

• 在寻找高钙零食时，可以尝试单独包装的低脂酸奶或酸奶冰沙、手撕奶酪、松软奶酪和风味乳制品。

• 选择低脂、钙强化的豆奶制品（如牛奶、奶酪和酸奶），将其作为健康的乳制品替代品。高钙的杏仁奶、椰子奶和米浆是其他可供选择的乳制品替代品，但它们的蛋白质含量没有豆奶高。

零食、甜点和饮料

• 购买纯果汁，不要购买果汁饮料或水果混合饮料。

• 选择富含维生素C的果汁，例如橙汁、葡萄柚汁和番茄汁。

• 寻找脱脂、低脂、低钠的零食。

• 许多烤制的甜点和饼干都是用部分氢化的植物油制作的，应限制或避免摄入这些种类的零食。

• 警告：面包店的食品通常不会提供标明热量或脂肪含量的食品标签，但这并不意味着它们不含热量或脂肪！

方便食品

• 冷冻食品、罐装食品和预包装食品的钠含量可能很高，它们的钠含量为300～1000毫克。我们的目标是获得每份罐装食品的钠含量少于400毫克的食品，再试着寻找一些钠含量低于600毫克的冷冻食品。

• 仔细阅读食品标签。选择低热量和低脂肪含量的冷冻食品，这些食品应至少提供一种或多种营养物质（如蛋白质、维生素A、维生素C、铁或钙）每日摄入量的25％，或者至少提供膳食纤维每日摄入量的10％。

• 如果你选择的冷冻食品营养不均衡或缺乏重要的营养成分，则应另外购买一些蔬菜或沙拉来补充营养。

• 选择含有少量配料的冷冻和罐装食品。食品中经常添加额外的盐、糖和其他成分来延长其保质期，使食品看起来很新鲜或改善它们的味道。选择只经过最基本加工的食品，例如罐装果汁、奶酪棒（而不是奶酪泡芙），这些食品能限制热量、钠和其他不健康成分的摄入量。

什么时候去超市购物最好？当你有了一份购物清单，管理好了时间和精力，你能够集中精力轻松购物的时候。除此之外，周三可能也是个好日子，因为许多超市都会在周三推出新

的打折活动。问问当地超市的送货时间，这样你就能买到最新鲜的食品。虽然周末购物非常方便，但你有可能遇到更多的购买者，货架上的货物也更少。

最新科学报道

美国农业部每年都会跟踪美国人可食用的食物数量的信息，这些食物供应数据可以告诉我们许多关于食物购买和消费的趋势。

最新的数据显示，与2006年相比，2009年美国人的消费支出减少了5％，这很大程度上归功于外出就餐支出的急剧下降。相关数据还显示，和2005—2006年相比，2009—2010年每日热量摄入下降了3％以上[3]。而且在家吃饭似乎能改善饮食质量，包括降低脂肪和胆固醇，增加膳食纤维摄入量。其中一些积极的变化是2007—2009年的经济大衰退带来的影响，在那之后，更多的人在购物时会仔细阅读食品标签，而且越来越多的人在超市购物和外出就餐时会选择更健康的食品。

通过食品标签获取信息

成为健康饮食者的一种方法是利用食品包装上提供的信息。超市里几乎所有食品都有食品标签(一些烘焙食品除外）。在许多国家或地区，食品标签的设计和格式都是标准化的，易于阅读，可以帮助大众做出更好的食品选择并实现他们的健康目标。不同国家或地区提供的信息类型（如过敏源、转基因）、列出的补充信息的数量以及标签信息更新的频率都有所不同（参见图8.1）。许多国家或地区，提供的关于食品的营养和健康信息的主要类型可能包括以下几点。

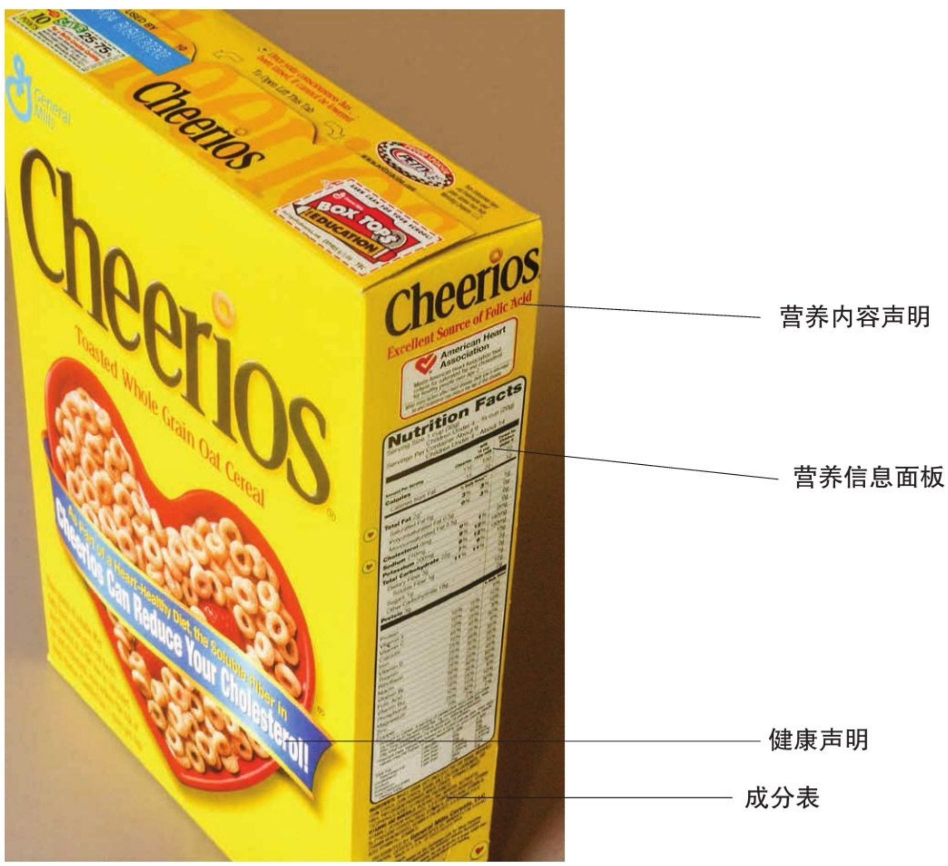


图8.1　食品标签提供的4种信息

• 营养信息面板提供了食品所含热量和营养物质的详细信息。

• 成分表提供了食品中成分的列表，它们按质量降序排列。最重的成分列在最前面，最轻的成分列在最后面。

• 营养内容声明，诸如“低脂肪”或“高纤维”之类的信息可以帮助你找到满足你营养需求的食品。食品必须符合相应的标准，才能将这些描述写在食品标签上。

• 在某些已知的具有潜在健康益处的食品上，人们可以发现健康声明。健康声明显示了食品中的营养物质或其他物质与疾病或健康状况之间的关系。食品必须满足特定的资格条件，才能发出健康声明。

在美国，“营养信息面板”以标准格式列出了各种营养信息。此面板类似于加拿大的“营养成分表”、澳大利亚的“营养信息面板”以及英国的营养标签或食品标签。各国政府都更新了食品包装法规，以帮助消费者解决新出现的公共健康问题，例如肥胖和糖尿病。他们利用最新的营养和消费者研究，使营养信息尽可能有用和容易理解。美国2016年更新了标签法规，加大了处理饮食与慢性病之间的联系的力度。到2019年年底，食品包装将会有新的标签(参见图8.2）。

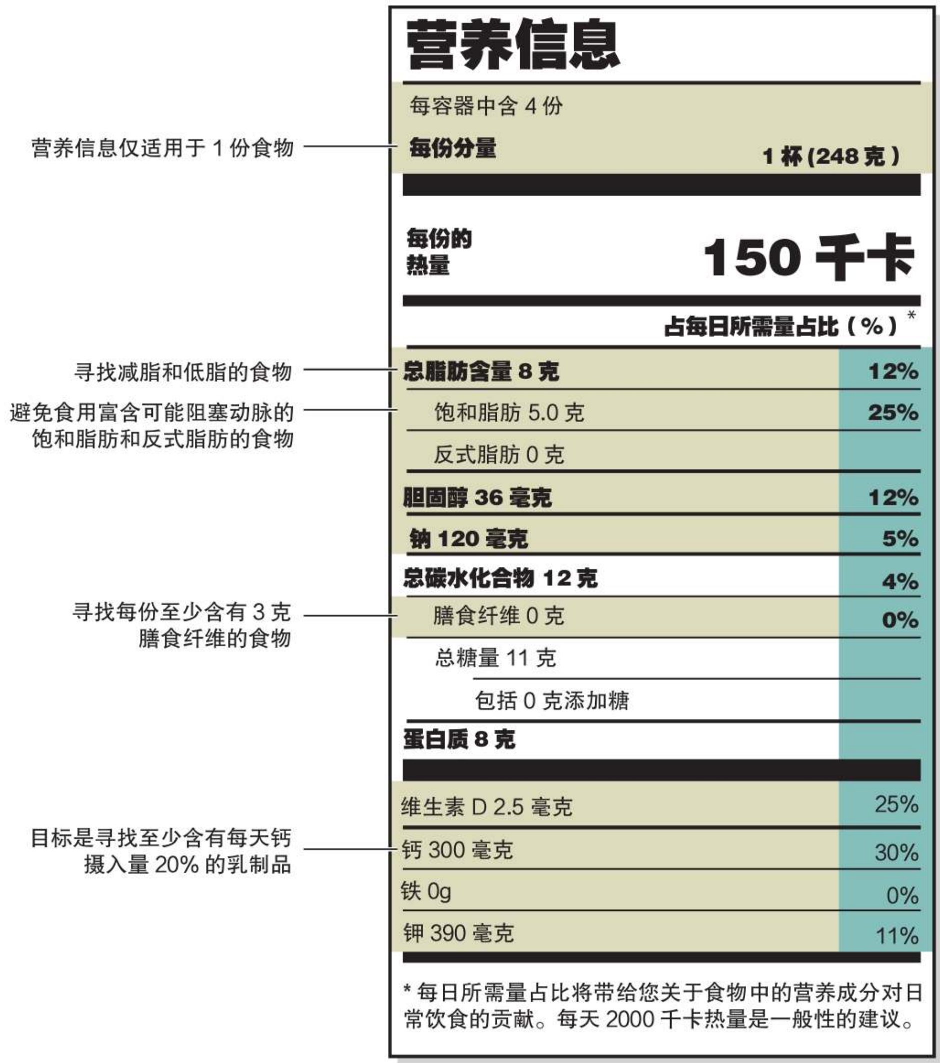


图8.2　更新后的营养信息面板（2019年7月）

学会利用营养信息面板来帮助自己实现健康饮食目标。例如，如果你正在努力减少钠的摄入量，那么你可以对两种或更多品牌的同一种食品的钠含量进行比较，然后选出钠含量最低的那一种。如果你想减少每天的热量摄入，可以通过营养信息面板来了解一份特定食物含有多少热量。营养信息面板将大量数据压缩到一个很小的区域中，这些信息可能会让你感到困

惑。为了帮助你继续跟踪你的HEED目标，我们介绍一下营养信息面板的主要内容。

- 每份分量：一份的分量，营养信息只适用于一份食物。

- 每容器包含的份数：容器中的份数。

- 热量：一份食物含有的热量。

- 总脂肪含量：一份食物含有的脂肪总量，为了减少脂肪的摄入量，应寻找标有“减脂”或“低脂”字样的食品。

- 饱和脂肪和反式脂肪：一份食物中的饱和脂肪和反式脂肪的总重量，应避免或限制食用含有高脂肪的食物。

- 膳食纤维：一份食物含有的膳食纤维总量，膳食纤维存在于全谷物食品中（例如谷类、面包和面食等），寻找每份食物中至少含有3克膳食纤维的食物，以增加你的膳食纤维总摄入量。

- 糖和添加糖：糖天然存在于营养食品（例如牛奶和水果）中；许多国家或地区要求对食品加工过程中添加的糖量进行单独标注，以帮助那些希望限制无营养热量摄入量的消费者；请选择添加糖含量较低的食物。

- 维生素和矿物质：这类营养物质的缺乏会导致患上一些严重的慢性病，这些营养物质包括钙、铁、维生素D、钾等。

HEED目标和营养信息面板

根据你个人的HEED目标，你可以有选择地利用营养信息面板上的信息。表8.1帮助你了解面板上的哪些区域有助于你继续跟踪特定HEED目标。请注意，“每份分量”和“每容器包含的份数”对每个人都很重要。不管你的HEED目标是什么，你都应该知道一份食物的分量是多少以及容器里含有多少份食物。了解这两类信息后你才能够充分利用面板上的其他信息。

表8.1　将你的HEED目标与营养信息面板相匹配

营养信息面板上的各项数据	HEED 目标					
	平衡热量	增加水果和蔬菜的摄入量	增加全谷物食品的摄入量	增加乳制品和乳制品替代品的摄入量	减少不健康脂肪和添加糖的摄入量	减少钠和盐的摄入量
每份分量	×	×	×	×	×	×
每容器包含的份数	×	×	×	×	×	×
热量	×				×	
总脂肪含量	×			×	×	
饱和脂肪和反式脂肪				×	×	
胆固醇				×	×	
钠						×
膳食纤维		×	×			
添加糖	×				×	
维生素 D				×		
维生素 C		×				
钙		×		×		
铁		×				
钾		×		×		

你知道吗？

以下10种食物提供了人们每天所需的40％以上的钠。

- 面包和面包卷
- 冷切肉和腌肉
- 比萨
- 汤
- 三明治
- 奶酪
- 家禽
- 面食
- 肉食
- 零食

解密各种食物描述

当提到食物时，人们会用“轻”“低”“减少热量”和“无脂肪”等字眼。在食品标签上，这些描述都有明确的含义。在美国，政府规范了这些说明的使用方式，并验证了它们的准确性。下面是一个你会在各种食品上看到的已批准的说明列表。熟悉这些术语，下次购物时你就会知道如何理解你正在阅读的内容。

轻——该食物的热量比参考食物低1/3或50%；低热量、低脂食品的钠含量减少了50%；也可以表示食物的属性，如颜色(浅棕色）。

低——一份食物所含的热量不超过40千卡，钠含量不超过140毫克，脂肪含量不超过3克或胆固醇含量不超过20毫克。

减少热量——一份食物的热量至少比参考食物少25%。

无——一份食物不包含营养成分或营养成分的含量是一个无关紧要的数值，即5千卡以下的热量、5毫克以下的钠含量、0.5克以下的饱和脂肪含量、0.5克以下的脂肪含量、2毫克以下的胆固醇含量或0.5克以下的糖含量。

高——一份食物包含某个给定营养成分每日所需量的20%或更多。

高纤维——一份食物含有5克或更多的膳食纤维。

良好来源——食物提供了某个给定营养成分每日所需量的10％～19％。

健康——一份食物的脂肪、饱和脂肪、胆固醇和钠含量都很低，而且至少包含维生素A、维生素C、铁、钙、蛋白质或膳食纤维每日所需量的10％。

为了吸引（追求）健康人士的目光，许多食品公司都会用一些术语来描述其食品的健康属性。人们看到的“天然”“全天然”“非转基因”“非基因改造”等术语的出现频率越来越高。其中的一些术语，例如“天然”和“素食者”，目前还没有被规范或标准化，这意味着消费者无法确定这个术语是用于描述制作食物的原材料还是食物的生产过程。“非转基因”或“非基因改造”字样在食品包装上出现的频率越来越高，但在美国比较官方的措辞是“没有使用生物工程技术生产的食物”。近年来，美国的一些新法规允许使用“有机”一词（参见本课“有机食品”部分）。

研究表明，使用营养标签的人饮食也更加健康。一些组织已经开发出独立于政府规定的营养标签和营养声明方法。这些食品标签上有醒目的符号，例如食品标签上的心形或星星，商店货架上的彩色标签，它们都用来表示更健康的选择。这个标志或货架标签的设计为你提供了一种简单的识别方式，帮你快速找到最健康的食物，这样你就不必费力去理解营养信息面板上列出的所有信息。有些标签系统可以在美国全国范围内的产品上找到，而有些则只能在某些食品连锁店中找到。上网了解以下项目，以便你做出更健康的购物选择。

- 美国心脏协会心脏检查项目。
- NuVal系统。
- Guiding Stars项目。

你知道吗？

分量失真

有时，你可能会注意到营养信息面板上的推荐量并不总是与你在HEED中获知的推荐量相一致。HEED推荐量是根据美国农业部定义的推荐量来确定的。在定义推荐量时，我们考虑了以下4个因素：食品消费调查中通常报告的量、食品组中其他食品的可比营养含量、易于识别的家庭单位以及以前的食品指南中所使用的推荐量。在记录你的食物摄入量来了解你是否达到目标量时，请始终参照HEED推荐量。

美国“营养信息面板”上使用的每份分量是由美国食品和药物管理局敲定的。它们旨在帮你比较类似产品的营养信息。这些数据基于人们通常的食用量，而不是HEED推荐量。食品标签上的食用量可用来比较不同品牌食物的价格、容量和营养成分，但你不应用它们来跟踪你的每日食物日志中所记录的食用量。

有机食品

有机食品正在蓬勃发展。你可能在当地超市里看到过有机食品；也许你已经受到诱惑，想要尝试一下有机食品。但“有机”到底意味着什么呢？这些食物真的对人们更有益吗？

贴有有机标签的食品表示食品的制作过程中没有受到禁用的杀虫剂、合成肥料、污水污泥、转基因生物、抗生素、辐射或生长激素的影响。在家畜类食品方面，动物必须到户外活动，并且只能吃100％的有机饲料。美国农业部有一个检查系统，确保声称生产有机作物和家畜类食品的农民以及生产贴有有机标签食品的生产者都遵守既定的法规。寻找食品上的“美国农业部有机食品”标签，它会告诉你该产品是有机的。根据定义，“有机”意味着该产品具有95％或更高的有机成分。如果包含许多不同成分的食品（例如汤、面包）都符合这一标准，那么该食品就是“有机食品”。澳大利亚检疫检验局，英国环境、食品和农村事务部和加拿大食品检验局负责监督各自国家的有机食品生产。

有机食品更有营养吗？你会了解到关于这个热门话题的各种观点，但目前的科学研究并不支持有机食品的营养成分比传统食品更丰富的说法。此外，如你所见，有机食品的成本通常比传统食品更高。所以，关于有机食品是否具有更高的营养价值的问题还没有定论。

但选择有机食品还有其他原因。有些人认为有机食品的味道好一些，有机耕作方式更环保，而且有机食品不含人工甜味剂、色素或香料等食品添加剂。即使有机作物也有农药残留，通常也比传统食品的农药残留量低得多。

鉴于大多数国家的食品系统尚不完善，每天只吃有机食品很难保持均衡的饮食。如果你选择食用有机农产品，则可能意味着你每天吃的水果和蔬菜会更少，这是在伤害而不是促进你的健康。请你权衡利弊，为自己选择最适合的方式。吃东西之前，一定要彻底清洗你的食物——无论是传统食品还是有机食品。

本课小结

在学习第9课之前，请确保你已完成以下操作。

• 完成“克服健康购物的障碍”表单，并在下次去超市时尝试实施一种解决方案。

• 完成每日食物日志。

• 通过在线的HEED资源，获取采购健康食品的省时、省钱技巧以及一些制作清单和阅读标签的工具。

我们希望你已经掌握了成为一个聪明的购物者的策略。不管你是否会为你的家人去超市购物，了解自己所吃的食物都会对你有所帮助。试着在接下来的几周内将这些方法付诸实践。在第9课中，我们将讨论如何获得身边的人的帮助。要知道，如果没有朋友和家人的支持，我们很难进行持久的改变。我们会向你展示争取和获得各种支持的技巧。

第9课 获得支持

本课内容

- 确定你需要的社会支持类型。
- 寻找支持来源。
- 确定不支持你的人。

你可能想知道其他人对你的饮食习惯有何影响。饮食不仅仅是你为自己的身体提供能量，它还常常涉及社会或情感方面的问题。例如，在与朋友或家人的聚会中，饮食扮演着一个重要角色，某些食物可能会让你想起自己的童年。如果你的家人、朋友和同事支持你改善饮食习惯，那么你更有可能成功实现此目标。如果你身边的人对你的健康饮食目标漠不关心，甚至表示反对，你要实现目标就会变得很艰难。那么，如何让他们支持你的计划呢？

最新科学报道

研究表明，社会支持是成年人长期坚持体育运动的一个重要预测指标。一项研究表明，社会支持程度较高的人比那些受支持程度较低的人更有可能保持24个月以上的体育运动的习惯。社会支持程度较高的参与者也表示，随着时间的推移，他们对自己坚持体育活动的能力更加自信[1]。如果家人和

朋友的支持能帮助人们坚持锻炼身体，那么也许这种支持也能帮你实现健康饮食目标。

营养笔记

朋友是什么？

面对现实吧：人们有时需要别人的帮助。想一想过去几年里你需要别人帮助的情况。也许你在试图改变某个习惯时需要别人的帮助，例如戒烟或参加体育运动；也许你需要别人帮助你在最后期限之前完成工作。在下面的表格中，列出你需要或请求支持的时间，确定谁为你提供了支持以及他们是如何帮助你的。

你需要支持的时间	谁为你提供了支持以及提供支持的方式
例子：搬到一个新的城市时	例子：新同事帮我找了个好住处，还把我介绍给他的朋友们

你是否知道别人的支持对你的成功的重要性？同样的道理，寻求他人的帮助也会帮助你实现健康饮食目标。

支持的类型

在努力实现HEED目标时，你需要不同类型的支持。我们已经给出了每种支持类型的例子。在下面的空白处写下可能在改善饮食习惯过程中给予你这种支持的人的名字。请记住，你可能不需要同时获得所有类型的支持。

- **倾听支持。**提供倾听支持的人会倾听你诉说自己的成功和烦恼，而不会给出关于你的想法或行为的建议或判断。当你需要发泄你的挫折感、排练情景或练习对话时，倾听支持对你很有帮助。例子：顾问、朋友、家人和同事。我的例子：____________

- **分享经验支持。**从与你“同舟共济”的人那里，你可以获得很好的支持。这些人可能与你经历的某些事情有关。他们能够认可你的许多感受、想法或行为，也可能会在你努力改善饮食习惯时与你分享相关的经验，他们甚至还可以给你提供建议。有了分享经验支持，你就会了解自己不是唯一面临健康饮食障碍的人。例子：朋友、家人、HEED计划参与者，在线留言板或论坛。我的例子：____________

- **参与支持。**那些尝试进行与你类似改变的人是很好的支持来源。与你一起外出就餐时做出健康选择的人或帮你做健康饭菜的人，都会给你提供参与支持。这样的支持可能会为你提供额外的动力，使你能够在正确的道路上前行。此外，一起做

事情的社交关系可以让整个体验更加愉快。例子：HEED计划参与者、家人、朋友、同事。我的例子：___________

- **激励支持。**这种类型的支持是由那些可以帮你激发兴趣、决心或信心，让你吃得更健康的人提供的。这类人可能会是教练，他们通常都很乐观、精力充沛，充满热情。提供激励支持的人可能还会为你提供鼓励措施或奖励。例子：朋友、同事、配偶、医生、营养师、教练、健康保险代理人。我的例子：___________

- **情感支持。**提供情感支持的人会帮你更好地处理因尝试改变而产生的各种情绪。这些人通常对你的性格和个人经历有一些了解，这使他们能理解你的困难和顾虑。他们会以一种不带偏见的方式来温暖和关心你。因此，他们提供的不仅是倾听支持。同事可能是一个好的倾听者，但亲密的朋友或亲人更有可能提供情感上的支持。例子：父母、孩子、兄弟姐妹、朋友、搭档。我的例子：___________

- **实际支持。**那些为了让你吃得更健康而做了一些事情的人就在为你提供实际的支持。例如，你的配偶或伴侣可能会将水果或蔬菜切成小块，放在一个容器里，这样你就可以更方便地吃午餐。例子：家人、同事。我的例子：___________

- **技术支持。**技术支持是由在你尝试改变的领域有专业知识的人提供的。这些人可以教你掌握营养和健康的生活方式，他们还可以帮你培养保持健康饮食习惯的技能。书籍、视频和专业保健人员可能都是很好的技术支持来源。报纸、杂志或电

视节目可能也会对你有帮助，但你要小心，并非所有信息都是准确和公正的。例子：书籍、DVD、健康专家、杂志、网站、博客、视频、应用程序。我的例子：___________

人物聚焦

桑德拉是一位退休教师，她与她的儿子本和两个孙子一起生活。在每年的体检中，桑德拉的医生都诊断出她患有高血压。医生告诉她，通过改变饮食习惯和增加运动量，她可以在不服药的情况下控制自己的血压。当桑德拉告诉儿子她的诊断结果时，本承认他也正在服用治疗高血压的药物，于是他们一起制订了改变生活方式的计划。他们决定减少外出就餐的次数，尽可能选择低钠食品，增加在家做健康餐的次数。这样不仅有利于他们自己的健康，还可以教导孩子们做出健康的选择。

桑德拉非常成功地改变了她的饮食习惯并希望与他人分享她的成功故事。周一玩游戏时，她开始带一些更健康的零食，并与朋友们谈论她在生活方式上所做的改变。她的许多朋友都有类似的健康问题，他们也对做出改变很感兴趣。通过与其他人交谈，桑德拉扩大了她的支持团队，将她自己以及她的家人和朋友都纳入其中。她现在比以往任何时候都更有信心能够保持这种健康的变化。

建立你的支持团队

一个人可能无法满足你的所有支持需求。向你的配偶或其他人提出要求时，你要特别小心。期待一个人成为你的一切，会给你们的关系带来压力。你可以考虑寻找多个人来组建一个支持团队，团队中的每个人都在帮助你实现目标。例如，你的配偶可能是一个很好的聆听者，而你最好的朋友可能擅长以实际的方式帮助你。认真考虑你每天接触的人——家人、朋友、同事，他们中谁愿意并能够为你提供帮助？

寻求支持可以让你关心的人参与到你的改变中。他们可能更喜欢这样，而不仅是对你的改变做出反应。此外，你会发现当你寻求周围的人的支持时，你也会获得新的机会来支持他们，还记得桑德拉的故事吗？当她开始做更健康的饭菜时，她不仅改善了自己的饮食，还改善了家人的饮食。通过为朋友们提供更健康的零食，她也可以教导和激励她的朋友们采取相应行动，使他们养成更健康的饮食习惯。

即使确定了支持团队，你可能仍然会想，“我不能向我的朋友或家人们寻求支持，这样显得我太软弱了。”许多人认为寻求帮助是承认自己的软弱，而有些人可能害怕遭到拒绝或嘲笑，大多数人都不太擅长寻求支持。

如果你对寻求他人的支持感到困难，可以参考下面的建议。当你需要建立你的支持团队时，这些建议会让你有一个好的开始。

- 明确你需要的支持类型。

- 确定你可以寻求帮助的人。

- 制订你寻求帮助的策略。如果你接触的人中有一个人不能或不愿以你要求的方式帮助你，则需要制订备选方案。

- 想想每个人提供帮助的具体方式。你需要准确地告诉每个人你想要什么或需要什么。

- 询问别人是否愿意帮助你，大多数人会因为你想得到他们的帮助而受宠若惊。

- 询问别人你如何才能回报他们的支持。同时，确定实现目标后互相奖励的方式。

营养笔记

我的支持团队

在寻找能够帮助你改变饮食习惯的人时，你需要做一些思考。学会寻求帮助会让你更容易养成健康的饮食习惯。请记住，大多数朋友和家人都想帮助你！下面的表单可以帮助你规划获得实现目标所需的支持的方法。

我需要什么样的帮助？我需要什么样的支持？	谁可以帮助我？	他们如何帮助我？	我如何才能回报他们对我的帮助？
例子： 我想在工作时吃更健康的午餐； 我讨厌一个人在休息室吃饭	莎拉和托尼	他们同意每周带两次自制盒饭，然后和我一起在休息室吃饭	赠送他们电影票

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

网络空间的社会支持

在当今的网络生活中，即使你的支持者和你不在同一个空间里，他们也能为你提供帮助。Facebook或Twitter等社交媒体以及在线留言板或论坛，这些地方可以用来寻找能够提供一种或多种支持的人。例如，某些食物或运动应用程序允许你向朋友发送更新的动态。反过来，他们也可以回应鼓励或其他信息。如果你喜欢使用Twitter，那么你和你的支持者可以创建一个特定主题标签，以此作为保持联系的简单方式。在留言板上，有类似兴趣的人可以在这里分享想法、提供支持、获得动力。撰写稿子，分享想法和感受、与他人交换信息、建立社交联系，这些都能增强你实现健康饮食目标的能力。在浏览器中输入“健康饮食留言板”，你很快就会有许多选择。

不过我们要提醒你一句，一些不准确的信息也会在网上传播。此外，一些人利用网络空间的匿名发表功能，发布一些不礼貌的或令人不愉快的言论。与其他在线应用程序一样，社交媒体网站也有利有弊。你通常需要用你的个人信息进行注册。这些网站还可以追踪你对网站的使用情况，例如你点击的内容、你在网页上停留的时间，技术人员通过这些来了解你感兴趣的内容。然后，网站可以利用这些信息向你发送特定的优惠商品的广告。在注册使用之前，请务必阅读应用程序或留言板的隐私和使用条款。

体重问题

最近的一项研究让参与者定期收听营养和体育运动广播。一些参与者还可以使用手机应用程序，并被要求每天使用Twitter来阅读信息并向其他参与者发送消息。结果发现，他们发送的绝大多数内容是关于参与者的体重、饮食或体育活动的信息。这种以技术支撑的“共享体验”会影响减肥效果，使用Twitter与他人交流的人比不使用Twitter的人减重更多。[2]

通过破坏者了解你所处的困境

有时你会遇到一些人，甚至是你亲近的人，他们不支持你改变饮食习惯。我们称之为“破坏者”。大多数时候，破坏者并没有意识到他们正在阻止你进行积极的改变。

其他人破坏你健康饮食计划的原因有许多。你的朋友可能本就对自己的饮食习惯感到不安或内疚，而你的新改变会让这些感觉变得更糟。你的伴侣可能觉得你的新饮食习惯会对他/她的饮食习惯产生负面影响。你可能会将改变饮食方式看作一种好事，但其他人可能并不这样认为。尤其是在你的伴侣还没有准备好做出改变的时候；而你的同事们可能会怀念与你在当地餐厅午餐时的社交互动，感受到你新的健康饮食带来的威胁。

当你试图改善你的饮食习惯时，这种情况经常发生。你应该如何应对这些困境？

首先，不要假设所有人都知道你在努力改善你的饮食习惯，要主动让你周围的人知道你正在努力改变饮食习惯。尽量诚实和不带偏见地对待别人的饮食习惯。如果其他人想了解你正在进行的改变，那就敞开心扉，但不要预设他们会和你有同样的感受。向他们保证，改变饮食习惯并不意味着你与他们的关系会发生变化。

制订一个计划来应对健康饮食计划可能遭到破坏的情况。无论是与同事共进午餐，还是与朋友聚会，在健康饮食计划遭

到破坏之前先想好应对的方法，这是将IDEA问题解决策略付诸实践的好时机。请参见第4课的克服阻碍的IDEA策略，回顾一下IDEA问题解决策略。

人物聚焦

杰西和他的妻子玛丽总是去杰西的姨妈家过圣诞节。玛贝尔姨妈是一位出色的厨师，她制作的馅饼和面包卷非常有名。她通过为家人做饭来表达她有多爱他们。玛贝尔姨妈总会提前几周开始为特殊场合制作烘焙食物。杰西意识到，如果他不吃玛贝尔姨妈做的甜点，玛贝尔姨妈可能会生气。所以他和玛丽想出了一个方案，只品尝一块馅饼，不能多吃。如果姨妈坚持要他多吃一块馅饼，他就会告诉她：“不，谢谢。我要喝一杯无咖啡因的饮料。我不想吃太多美好的食物！”这样，很有可能玛贝尔姨妈不会介意。杰西和玛丽也做好了心理准备，以防姨妈不喜欢他们这样做。但至少他们可以互相支持！

本课小结

在学习第10课之前，请确保你已完成以下操作。

- 完成“朋友是什么？”表单。
- 完成“我的支持团队”表单。
- 完成食物日志。
- 通过在线的HEED资源（尤其是通过网上社区）了解关于社会支持的更多信息。

虽然饮食习惯是一种非常私人的习惯，但在改善饮食习惯方面，你并不是在孤军奋战！改变从来都不是一件容易的事，但你的支持团队可以给你提供帮助。我们希望你现在已经准备好向他人寻求帮助，并在实现目标的道路上不断前进。你几乎已完成本书一半的学习内容。在第10课中，你将重新评估你的饮食习惯以了解自己所做的改变。你将有机会重新评估自己的目标，以确保你正朝着正确的方向前进。

第10课 回顾过去，展望未来

本课内容

- 了解关于天然健康食品益处的更多信息。
- 评估你目前的进展情况。
- 设定新的目标。

你已经完成了本书一半的学习内容！在这段漫长的学习之旅中，你可以暂停一下，回顾一下已经走了多远，并考虑是否需要调整路线，这样做是很有必要的。在本课中，你将执行这些操作。你将回顾HEED目标和原则，重新评估你的饮食习惯，并为剩下的计划设定目标。你还将学习更多关于天然健康食品的重要性和它们的协同作用的知识。

我们的目标是通过提高饮食质量来帮助你改善健康状况。HEED计划的主要饮食目标是平衡热量，增加水果、蔬菜、乳制品和全谷物食品的摄入量，减少不健康脂肪、添加糖和钠的摄入量。此外，我们希望你现在的饮食是平衡的，并以天然健康食品为主要营养来源。天然健康食品是指未经加工的谷物、豆类、坚果、种子、水果和蔬菜。它们之所以被称为“天然健康的”，是因为它们未经过任何处理，或者至少没有经过太多的处理。

食物协同作用

当食物发挥协同作用时，往往会产生“1加1大于2”的效果。新的研究表明，两种或更多种健康食物要素经常协同工作，以便提供单个食物要素无法产生的健康效益（参见图10.1）。让我们来看其中的一个例子。

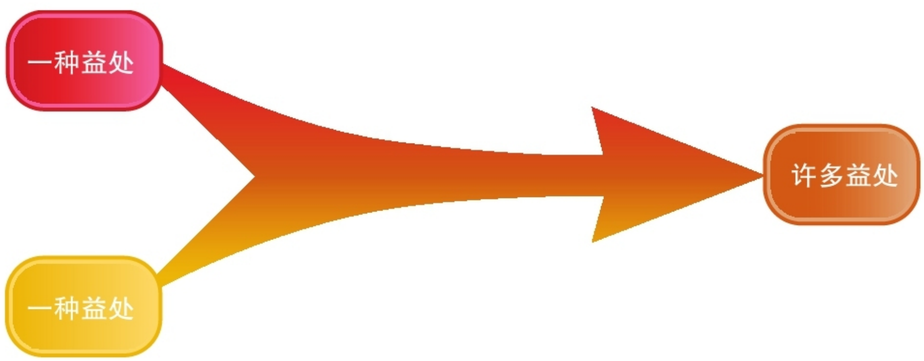


图10.1　食物协同作用

研究人员在培养皿中培育癌细胞，然后将某些物质添加到癌细胞中，以测试这些物质是否能够促进或抑制癌细胞的生长。如果细胞生长速度快于正常速度，那么该物质就是癌症促进剂。如果这些细胞完全不生长或生长速度变慢，那么该物质就是癌症抑制剂。

科学家将癌细胞放入4个培养皿中。他们没有在1号培养皿里添加其他东西。在2号培养皿中，他们添加了在西蓝花中发现的一种植物化学物质。在3号培养皿中，他们添加了西蓝花中的另一种植物化学物质。在4号培养皿中，他们同时加入了这两种植物化学物质。结果如何呢？2号和3号培养皿中的癌细胞的生

长速度比1号培养皿中的癌细胞生长速度慢，而4号培养皿中的癌细胞生长速度比2号和3号培养皿中的癌细胞生长速度更慢一些！西蓝花中的这两种植物化学物质可以发挥协同作用减缓癌细胞的生长速度，其产生的效果要超过这两种植物化学物质的单独作用。由此可以看出，“1加1大于2”。

这项研究告诉我们，在某些植物食物（如西蓝花）中，植物化学物质的协同作用会产生健康效益。但是来自不同食物组的食物之间也会产生协同作用吗？可能会。在DASH的研究中，第1组人吃的是“传统”西方饮食；第2组人每天吃8～10份水果和蔬菜；第3组人吃8～10份水果和蔬菜，但他们同时还会食用3份脱脂乳制品，少吃肉类，多吃全谷物食品和坚果。与第1组人相比，第2组人的血压和血液胆固醇水平有所下降，但第3组人的血压和血液胆固醇水平更低。可能是牛奶，也可能是全谷物食品和坚果起了协同作用才达到了这样的效果。

食物协同作用是一项令人兴奋的新发现，但科学家们仍有很多东西要研究。目前，获得最大的食物协同作用的最好方法就是从天然健康食品，即从没有经过加工或经过较少加工的、无添加糖、盐或脂肪的食品中获取营养。这就是6个HEED目标中的4个方面都集中于做出更好食物选择的原因。

HEED目标评估：选取其中的两个目标

还记得在第2课中完成的HEED目标评估吗？现在，你有机会重新进行HEED目标评估以评估你目前的饮食习惯。通过第2次评估，你可以了解自己的饮食质量在完成前面9课的学习之后的变化情况。

现在，我们将进行HEED目标评估，请转到附录D，并打印在线的HEED资源中的一份评估报告副本，为每个问题选择一个答案。在选择答案之前，请仔细阅读每个答案。在右边最后一栏写出每个答案的得分，然后在每个部分的底部填入所有问题的总分。

在完成每个部分的问题时，请确保你的答案反映了以下信息。

• 这是一个简单的物理过程，如果你摄入的热量与你消耗的热量是平衡的，你的体重就会保持稳定。但是，如果你摄入的热量超过了你需要的热量，你的身体就会将多余的热量作为脂肪储存起来，这些脂肪就是体重秤上多出来的质量。如果你摄入的热量比身体所需的热量少，你的身体就会消耗脂肪储备来提供所需的热量，这样你体内的脂肪就会减少，你的体重就会降低。

如果热量平衡如此简单，那世界上为什么还有那么多的成年人超重？因为在现代社会，摄入大量热量太容易了，而燃烧

热量太困难了。我们将在第14课和第15课中更详细地讨论如何增加运动量和控制体重。

底线：平衡你摄入的热量与你消耗的热量，思考一般情况下你能否做到这一点：如果不能做到，请参考附录C提供的关于平衡热量的建议。

- 水果和蔬菜是主要营养来源。深橙色和深绿色的水果和蔬菜，例如哈密瓜、甜瓜、芒果、杏、胡萝卜、红薯、菠菜和西蓝花，都是类胡萝卜素的良好来源。你的身体能将类胡萝卜素转化为维生素A，你的皮肤、眼睛和细胞等都需要依靠维生素A来保持健康。柑橘类水果（如橙子、葡萄柚）、浆果、甜椒、木瓜、西蓝花都富含维生素C。维生素C有助于保持身体免疫系统的健康，还可以帮助身体从植物食物中吸收铁。别外，水果和蔬菜都富含钾元素，有助于维持正常的血压水平。

底线：你每天应该摄入3.5～6杯水果和蔬菜，思考一般情况下你能否做到这一点；如果不能做到，请参考附录C提供的关于增加水果和蔬菜的摄入量的建议。

- 全谷物食品是指主要成分是全谷物的食品，例如小麦、干小麦、玉米、燕麦、大麦、大米、荞麦或藜麦。全谷物食品和精制谷物食品（如白面粉）的区别在于它们的加工方式。全谷物食品包括谷物的3个部分：麸皮、胚乳和胚芽（参见图10.2），但精制谷物食品会丢弃麸皮（富含膳食纤维）和胚芽（富含维生素B）。我们之前说过，植物的不同部分的协同作用

可以促进健康，全谷物食品的麸皮、胚乳和胚芽的协同可能就能产生更好的效果。

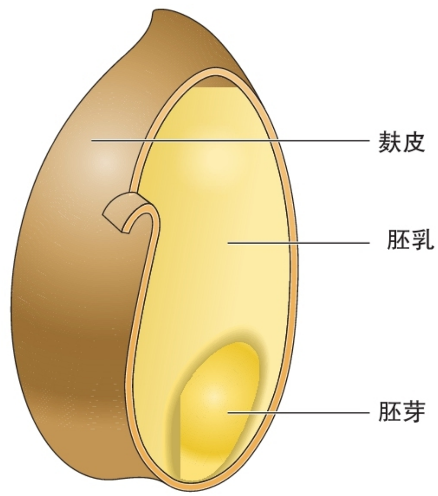


图10.2　谷粒的组成部分（精制谷物不包括麸皮和胚芽）

检查食品包装上的营养成分标签，确保谷物成分描述中包含“天然健康”一词。选择那些在成分表中以下成分的排名靠前的食品：例如全麦、全玉米、全燕麦等。

底线：每日食用的谷物中至少应该有一半是全谷物，思考一般情况下你能否做到这一点；如果不能做到，请参考附录C提供的关于增加全谷物的摄入量的建议。

你知道吗？

多吃全谷物食品可以降低患结肠癌、心脏病、中风和糖尿病的风险。此外，一项研究表明，每天吃更多全谷物食品的女性比每天吃很少的全谷物食品的女性轻得多。[1]科学家们仍在尝试了解为何全谷物对人的身体如此有益。但

现在，你只需要知道一点——每天吃全谷物食品是一种正确做法。

你在“增加乳制品和乳制品替代品的摄入量”方面的得分如何？研究表明，富含乳制品的饮食可能有助于降低血压。有趣的是，仅增加钙摄入量似乎不会降低血压，这说明乳制品中的其他物质可以单独作用或与钙一起作用来降低血压。此外乳制品还有助于预防肾结石。脱脂和低脂牛奶的钙和磷含量与全脂牛奶相同。如果你改喝低脂牛奶，也不会损失太多营养，只会减少导致心脏堵塞的脂肪和大量热量的摄入。

底线：每天选择2～3杯低脂或脱脂乳制品或乳制品替代品，思考一般情况下你能否做到这一点；如果不能做到，请参考附录C提供的关于增加乳制品和含钙食物的摄入量的建议。

请记住，虽然酸奶油、奶油奶酪、奶油和黄油从技术上讲是乳制品，但它们所含的钙非常少，而且富含不健康的脂肪，所以不应指望通过它们来满足每天的乳制品摄入总量。

体重问题

钙和乳制品可能有抗肥胖的作用。研究表明，钙和乳制品摄入量较高的儿童和成年人更不容易超重。其他研究表明，随着时间的推移，摄入较多钙或乳制品的人比摄入量较少的人体重增加得更少。要了解乳制品影响体重的具体方式，需要更多的研究，但是这些前沿的发现令人兴奋！显然，食用乳制品是一种健康的饮食策略。

• 脂肪是所有食物成分中热量含量最高的。如果摄入太多的脂肪，体重会增加很多，而且还会增加患某些癌症的风险。脂肪的摄入，特别是动物脂肪的摄入，与患乳腺癌、结肠癌和前列腺癌有一定的关联。虽然所有的脂肪，无论是植物脂肪还是动物脂肪，都含有大量的热量，但是不同的脂肪类型会对你的健康产生非常不同的影响。再看看表1.1“两种脂肪的比较”，回顾一下健康的不饱和脂肪与不健康的饱和脂肪或反式脂肪之间的区别。

• 不要忘记，添加糖是另一种无营养热量来源。如果摄入过多添加糖，则会导致健康问题。

底线：选择低脂的食物和低添加糖的食物，思考一般情况下你能否做到这一点；如果不能做到，请参考附录C提供的关于减少不健康脂肪和添加糖摄入量的建议。

• 虽然身体需要一些钠才能正常工作，但大多数人摄入的盐和钠比他们需要的多得多。这可能会导致一些人患高血压，还会导致心脏、肾脏和肝脏问题。到目前为止，大多数（75％）的盐和钠都来自加工食品，所以食用经过最少加工处理的天然食品是保持较低的钠和盐摄入量的好方法。此外，高钾食物，例如水果、蔬菜、低脂或脱脂乳制品和鱼类，有助于抵消摄入过多的钠导致的负面影响。

底线：选择新鲜食物或低钠、低盐的食物，思考一般情况下你能否做到这一点；如果不能做到，请参考附录C提供的关于减少钠和盐摄入量的建议。

现在，记下你在附录A“HEED评估日志”中的得分。你现在的得分与你在第2课中的得分相比哪个更高？更高的分数意味着你在这些方面有所进步，恭喜你！但是你有没有得分较低的方面？不要气馁。你可能需要在HEED计划的后半部分多关注这些目标方面。

均衡的饮食

正如你所了解的，不同的食物含有不同的营养物质。全谷物食品富含维生素和膳食纤维。水果和蔬菜富含膳食纤维、钾、维生素A和维生素C。大多数乳制品都富含钙和蛋白质。蛋白质食物富含蛋白质、铁和硒。虽然富含不健康脂肪和添加糖的食物提供的营养物质很少，但如果你适量食用，它们也可以成为健康饮食的一部分。请记住，所有食物都可以吃。

最新科学报道

在一项针对女性的研究中，科学家们确定了23种被认定为有营养且符合当前饮食准则的食物（如水果、蔬菜、全谷物食品、低脂乳制品、瘦肉）。然后，他们按照每周食用这些食物的数量对这些女性进行了分组。排在前面25％的女性平均吃了16种食物。排在最后25％的女性每周只吃6种以上的食物。与排在最后的女性相比，食用更多健康食品的女性早死的概率低31％。即使平均每周只吃10种食物的女性，死亡率也低于平均每周只吃6种食物的女性。[2]这表明我们不需要花很多的钱，就能从均衡的饮食中获益。

但这是否意味着如果你今天只喝了一杯牛奶，就应该感到惶恐不安？不是的。当谈到均衡饮食时，我们是提倡在几天或一周内平衡你的饮食。也就是说，如果某一天你

摄入某个特定食物组中的食物较少，那么在接下来的几天里，你应该尽量多吃该食物组中的食物。

你需要均衡饮食，以获得身体所需的全部营养，从而保持身体健康、预防疾病，并从食物的协同作用中获益。你可以将HEED Plate作为你的健康饮食指南。食用天然食品和保持均衡的饮食得到了越来越多的研究的支持。

重新评估你的饮食

现在，让我们测试一下你是否摄入了足够的营养。这应该很简单，因为你在第1课中已经分析了你的饮食，并找到了（我们希望）你最喜欢的跟踪每日食物摄入量的方法。我们建议你使用SuperTracker网站或使用SuperTracker的移动应用程序。请记住，SuperTracker是可以用来追踪食物组摄入量的为数不多的记录工具之一，而且是免费的。如果你忘记了如何记录食物摄入量，请按以下步骤操作。

• 选择典型的某一天（或几天）来追踪你所食用的所有食物。通过你选择的方法记录信息。如果你要晚些时候才吃饭，请不要依靠记忆去记下你食用的食物。利用纸张或你的智能手机上的便笺来记录相关信息，并确保已列出你食用的每种食物的量。然后，请在回到家中后，在SuperTracker网站上或用其他记录工具进行记录。

• 从早餐开始，然后加上午餐、晚餐和零食。一定要列出你食用的每种食物的量。同时记录你做的体育运动，这样你就可以知道自己消耗了多少热量。

• 称量食物，尤其是你不熟悉的食物。

• 如果你食用的食物或你做的体育运动没有被纳入记录工具数据库中，没关系，你只是想得到一个估算值，所以你可以在列表中选择与你食用的食物类似的选项。

• 在输入当天食用的所有食物后，你可以通过比较自己吃的食物和应该吃的食物，了解如何实现健康、平衡的饮食。然后你可以决定要做哪些改变来改善你的食物组和营养摄入量。

• 在附录A的HEED评估日志中记录你的饮食评估结果。将你当前的饮食评估需求得分与第1课中获得的得分进行比较。请参见表10.1，获取在第10课中已完成的评估日志示例。

表10.1　评估2：第10课

HEED 目标评估

日期 __________

HEED 目标	HEED 目标评估得分	从评估 1 到评估 2 的变化
平衡热量	25	+5
增加水果和蔬菜的摄入	26	+9 好极了!
增加全谷物食品的摄入	15	+2
增加乳制品和乳制品替代品的摄入	10	无变化
减少不健康脂肪和添加糖的摄入	39	+7
减少钠和盐的摄入	20	+5
总分	135	+28 非常棒!

饮食评估

日期 __________

HEED 食物组	食物的摄入量	从评估 1 到评估 2 的变化
水果和蔬菜组	4 杯	增加了 1/2 杯，耶!
谷物组	6 盎司	减少了 2 盎司的精制谷物食品；增加了 2 盎司的全谷物食品，很好!
蛋白质组	6 盎司	减少了 1 盎司，太棒了!
乳制品组	1 杯	无变化
饱和脂肪	25 克	减少了 5 克
添加糖	57 克	减少了 20 克，太棒了!

体重问题

在整个HEED计划中，我们建议你定期跟踪食物摄入量，以此作为一种评估饮食习惯和健康饮食目标进展情况的方法。持续的自我监控是养成更好饮食习惯的一种行之有效的方法。最近的研究表明，这一策略可以帮助你更好地控制体重。具体来说，每天（是的，每天）测量体重可以帮助你注意到体重的微小波动，使你可以通过调整饮食和体育运动，在体重问题成为重大问题之前解决它们。根据一项研究，每天称体重可以鼓励你坚持更好的饮食和锻炼习惯。[3]对每天称体重的建议如下。

- 每次称体重时使用相同的秤。将秤放在坚硬的表面（而不是地毯）上。

- 你的体重在一天中的不同时刻会有不同的变化，所以请在每天的同一时间、穿相同的衣服（或者最好是不穿衣服）称体重。早起上完厕所后是一个称体重的好时间。

- 请记住，秤上的数字只代表一些信息。不要让体重的增加毁掉你一天的好心情。（体重减少也不代表你能放肆地吃冰激凌！）你的体重每天都会略有不同，这取决于诸多因素（你是处于脱水状态还是不处于脱水状态，你的最后一次排便时间，你的性别或你所处的月经周期阶段等）。

- 用一个表格（或应用程序）记录你的体重，这样随着时间的推移，你就能看到体重变化趋势。找出你的体重会上升或下降的阶段（如假期、周末）。

- 每天只称一次体重。

如果日常体重不可避免地起起伏伏让你感到沮丧或泄气，那就将称体重的频率降低为每周一次。此外，还要密

切关注衣服的松紧程度。频繁监测体重的主要目的是在体重开始增加的早期就能及时发现这一情况并通过调整饮食和体育运动使体重回到正轨，而不是在体重出现大幅变化后才改变饮食和体育运动习惯，以免额外的减重给身体带来伤害。

回顾目标和奖励

这些评估结果显示，自参加HEED计划以来，你的饮食习惯有所改变，但可能仍有一些方面需要改进。现在是重新设定你的短期目标和长期目标的好时机。

回顾一下你在第3课中设定的目标和奖励。你是否实现了这些目标？如果已经实现这些目标，你有没有奖励自己？如果没有实现其中的一个或多个目标，则需要重新对其进行评估，看看它们是否是个人设定的、合理的、具体的、可衡量的。如果你设定的目标缺乏其中的一个或多个要素，那么你应该重新设定目标，使之包含目标应有的要素。没有设定正确的目标可能是你未能成功实现目标的原因之一。如果目标不是个人设定的，你或许应该将目标转移到另一个你有动力去改变的方面。使用你在本课中完成的HEED目标评估和饮食评估来确定自己需要改进的方面。

营养笔记

准备好了吗？设定目标！

通过本课中的饮食评估，你是否知道了自己想要关注的新目标？使用以下这个表单来记录新的目标和奖励。

我的长期目标（1个月或更长时间）

例子：在3个月内，我会将每天食用的全谷物食品增加到3盎司，这一点可以通过我的每日食物日志来确认。

目标1：______________________

奖励：________________________

目标2：________________________

奖励：________________________

我的短期目标（不到1个月）

例子：在接下来的1周内，我会在5天里每天早餐吃1盎司的全谷物食品。我会通过查看每日食物日志来确认这一点。

目标1：________________________

奖励：________________________

目标2：________________________

奖励：________________________

目标3：________________________

奖励：________________________

目标4：________________________

奖励：________________________

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

生活方式与营养

改变饮食习惯并不容易——好吧，改变任何习惯均是如此。研究表明，使用某些技能可以帮助你改变自己的行为。设定目标就是一个例子，这是一种非常重要但又经常被人们忽视的生活方式和管理技能。我们在HEED计划中加入了许多重要技能，其中一些你可能已经遇到过。

- **自我监控。**自我监控是一种帮助改变习惯的强大技能。每周你完成你的食物日志时都会用到自我监控这种技能。随着你对自我监控越来越有经验，你还可以在自己的脑海中记录每天实现的目标。

- **突破障碍。**找出问题所在，然后尝试不同的解决方案，直至找到适合你的解决方案。

- **明确益处。**请注意在你做出改变时能够获得的益处。它们可能像保持精力充沛那样微妙，也可能像血压显著下降那样引人注目。请记住，一些健康益处，例如降低患心脏病、癌症、中风和糖尿病的风险，并不显眼，它们通常都是悄然发生的。

- **调整你的想法**。我们已经向你介绍了“所有食物都能吃”的口号。接受这个概念可以帮助你远离破坏性的“全有或全无”想法。适度地食用你喜欢的食物，这样你就不太可能暴饮暴食。

- **应对饮食诱因。**压力、无聊、快乐、美食、某些人或事件等，都能在你不饿的时候诱惑你吃东西。你需要确定个人的饮食诱因并规划好应对它们的方法。

- **寻求支持。**无论是在家里吃饭、在餐厅吃饭，还是在旅行时用餐，如果你能得到朋友和家人的帮助，那么你更容易实现营养方面的改善。找到能够支持你的人，然后请求他们提供支持。

- **奖励自己。**拥有更多的精力和更健康的身体听起来可能是对健康饮食的最好奖励。但要让这些益处变得显而易见，可能需要一段时间。我们鼓励你为自己的短期和长期目标设置一些小的和大的奖励。

我们将在接下来的课程中讨论这些补充技能。

- **防止复发。**提前考虑不健康饮食带来的高风险情况，提前计划好解决方案可以让你掌控风险。我们将向你展示如何识别健康饮食中的暂时失误——它们可能会使你短暂偏离你的目标。我们将讨论如何通过积极的行动和积极的想法让你回到正轨，从而防止你因失误而崩溃。

- **管理压力。**压力是许多人暴饮暴食的一个诱因，随着时间的推移，它会给你的身体造成伤害。掌握一些减压技巧，例如做瑜伽，可以消除一些压力。我们将分享一些放松方法来帮助你。

- **管理时间。**繁忙的日程安排使健康饮食成为一个挑战。你可以通过调整事务优先级来合理安排时间。制订在家里就餐和在外就餐的快速饮食方案，这会对你有帮助。我们也会教你如何去做。

- **对改变饮食习惯充满信心。**无论取得大的成就还是小的成就，你都应该进行庆祝。如果你以前每天喝3杯普通的软饮料，现在只喝1杯，那太棒了！

只有在有生之年都以健康的方式进食，你才能获得健康饮食的长期益处，所以你需要做出可能伴随你一生的改变。HEED计划中的所有方法对于养成新的饮食习惯都很重要。你还需要掌握一些特定的营养技能来帮你实现目标。在接下来的课程中，我们将通过提供健康烹饪技巧和营养信息评估的相关信息来丰富你的营养知识，帮助你吃得更健康。

本课小结

在学习第11课之前，请确保你已完成以下操作。

- 完成HEED目标评估和饮食评估，并将结果记录在附录A中。

- 完成“准备好了吗？设定目标！”表单。

- 完成每日食物日志。

- 通过在线的HEED资源获取一些可下载的表单，以帮助你完成“HEED目标评估”并设置新的健康饮食目标。

你已经完成了HEED计划的一半！现在是你专注学习和练习新技能的好时机。请记住，HEED计划只是你一生健康饮食的开始。你从本书中学到的态度、技巧和策略将帮助你长期保持健康的饮食习惯。在第11课中，我们将重点介绍如何与不良饮食习惯做斗争并回到正轨。

第11课 回到正轨

本课内容

- 防止失误、复发和崩溃。
- 应对出现的失误。

在第10课中，你评估了自己的进度并设定了新的目标。我们希望你能专注于养成新的饮食习惯并对新的饮食习惯感兴趣！你有积极改变的想法，也仔细研究了自己的健康饮食计划，尽管如此，你有时仍会发现做出改变很困难。例如，你和你的家人可能会离开你们常驻的城市，或者你可能需要延长出差时间。在这种情况下，做出健康的食物选择非常具有挑战性。可以肯定的是，你的日常健康饮食习惯会遭到破坏。

当你无法在短时间内坚持你的健康饮食计划时，我们称之为“一次失误”。失误是不可避免的，但别担心，有一些方法可以防止小失误。在本课中，我们会帮助你了解如何应对失误，从而保持终身健康的饮食模式。

理解失误

如果偏离正轨数日，你可能会产生一种“我把事情搞砸了”的感觉。但短暂的状态下滑并不会导致你一辈子吃不健康的食物。一两天的不健康饮食只是一个短暂失误，重要的是你应该尽快让自己回到正轨，防止失误变成“复发”。也就是说，虽然有一两周的失误，但你仍打算恢复健康的饮食习惯。复发比失误更糟糕。除非你足够小心谨慎，否则旧习复发很容易导致崩溃。也就是说，如果你长时间回到不健康的饮食习惯，将会导致你放弃健康饮食的希望或愿望。

图11.1展示了从失误到复发再到崩溃的过程，还展示了防止失误的策略。最初，你的目标应该是通过一个或多个策略来防止出现失误。如果你出现失误，则应防止失误转变为复发。最后，如果你复发，则应努力防止彻底崩溃。但即使你出现崩溃，也不应感到绝望。你只须回到之前的HEED计划，让该计划帮你重新开启健康饮食之旅。



图11.1　防止失误、复发和崩溃的策略

防止失误

为了防止失误，你需要将问题消灭在萌芽状态。以下是防止失误的行之有效的3种策略，这些策略还可以帮助你防止复发和崩溃。

遏制强烈的欲望

有时候，不管你事先怎么计划，想吃不健康食物的冲动都会突然袭来。冲动就像大海里的波浪，波浪开始时非常平缓，到达海岸时会变得更大、更强，然后会消退。同样，吃东西的那股冲动会越积越多，但通常几分钟后就会消退。

与其让自己立刻吃不健康食物，不如等上5～10分钟，看看这种欲望是否会自动消失。试着去另一个房间转移一下自己的注意力，读读杂志，散散步，或者给朋友打电话。如果吃东西的欲望仍未消失，那就吃一小份想吃的东西来满足这种欲望吧。

检查你的饥饿程度

请记住你在第5课中学到的知识，饥饿有两种——生理饥饿和心理饥饿。当你真的饿了（生理饥饿）时，你通常会感到疲劳、头晕、目眩、头痛或易怒。但心理饥饿会欺骗你，让你觉得自己想吃东西，但你并不是真的饿。心理饥饿通常是由情

绪、无聊、社交场合或诱人食物的视觉感受和气味引起的。检查自己的饥饿状况，确保只在真正饿的时候才吃东西。

为高风险情况提前制订计划

假期、办公室聚会和家庭聚会是我们生活的一部分。你无法避开它们，而且我们也不希望你这样做。然而我们知道，在这些情况下保持健康的饮食习惯是很困难的。通过提前计划，你可以在享受这些活动的同时将造成失误的风险降至最低。如果提前制订了策略，在出现高风险的情况时，你就能有准备地应对。

假设你计划在新年前后参加几个聚会，聚会上的食物很丰富。在参加聚会前，你可以吃点健康的小点心，这是坚持你的健康饮食计划的一种方法，这种方法可以帮助你避免暴饮暴食。你还可以在远离食物的房间里进行社交活动，这样你就不会总想食用超过计划的食物。你也可以在常规体育活动计划中增加30分钟的运动，持续运动几天，以平衡你在聚会上摄入的额外热量。如果一直提前考虑，你就可以避免在朝着健康饮食目标努力的过程中落后。

营养笔记

减少出现高风险的情况

花几分钟制订一些预防计划。以下是4种健康饮食者常会遇到的高风险情况。在浏览每一种情况时，首先应该想

想你在这种情况下可能会有的想法和感觉，然后制订一个计划来防止在这种情况下出现失误。

情况1：12月的假期。

现在是12月，你的家人都要来看你，你的日常工作很可能被打断。在这种情况下，你通常会吃很多不健康的食物，但是你最近一直在很好地执行健康饮食计划。

作为一个可能出现失误的人，你对这种情况有什么样的想法和感受？

____

____

你有什么防止失误的计划吗？

____

____

情况2：繁忙的工作。

你这一周都在忙工作。你有一个重要的项目快到最后期限了。你已经工作了很长时间了，但现在还要工作更长的时间。

作为一个可能出现失误的人，你对这种情况有什么样的想法和感受？

____

____

你有什么防止失误的计划吗？

____

____

情况3：外出旅行。

你要去外地参加班级聚会。你将乘飞机旅行，然后在酒店住4天。在这段时间里，你不知道该如何坚持自己的健

康饮食计划。

作为一个可能出现失误的人，你对这种情况有什么样的想法和感受？

____

____

你有什么防止失误的计划吗？

____

____

情况4：户外假期。

现在是夏天，你的家人想租一间小木屋住两周，你的3个孩子和6个孙子都来了。这是你们家每年夏天的一个有趣传统。你们的饭菜通常又快又容易被做好，而且不那么健康。同时，零食也很丰富，你每天晚上都会吃一些蛋糕和冰激凌作为甜点！

作为一个可能出现失误的人，你对这种情况有什么样的想法和感受？

____

____

你有什么防止失误的计划吗？

____

____

其他情况。

你还能想到其他的会让你出现失误的危险情况吗？可以回顾一下第5课，回顾一下你的个人饮食诱因并就此进行情况设想。

____

____

____

____

作为一个可能出现失误的人，你对这种情况有什么样的想法和感受？

____

____

你有什么防止失误的计划吗？

____

____

____

____

____

____

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

你知道吗？

你是否听说过，当你渴望某种食物时，其实是你的身体试图告诉你，你缺乏一种或多种营养？这通常不是真的。大多数渴望是由心理诱因引起的，例如压力、焦虑或无聊。

防止复发

虽然你尽了最大的努力来防止失误，但是认为自己永远都不会经历这些失误是很幼稚的。当出现失误时，以下两种策略将帮助你尽快回到正轨，大大降低复发的可能性。

避免消极的自我对话

失败时应避免消极的自我对话，这是最重要的。因为当人们出现问题时，他们经常会产生消极的想法，这些不良情绪会导致进一步的不健康饮食。还记得在第7课中讨论过的思想-情感-行为周期吗？确实出现失误时，请回到第7课，回顾一下避免“全有或全无”或夸大的想法的策略。

监控食物摄入量

你是否开始有点懒于记录你每天的食物摄入量？这在执行HEED计划期间很常见。正如我们说过的那样，自我监控是帮你做出持久改变最重要的策略之一。如果你发现进行监控非常困难，那么可以只在出现问题的时候跟踪你的食物摄入量，例如，在晚上、周末或旅行的时候监控食物摄入量。找出最适合你的跟踪方法，然后重新开始进行食物摄入量的监控！如果需要帮助，请回顾第3课的内容，提醒自己注意食物追踪选项。

人物聚焦

黛安娜在努力完成几个新项目。由于日程紧，在过去的5天里，她至少有3天没吃上一顿健康的午餐。到了周末，黛安娜感到非常沮丧。她没有放弃健康的饮食计划，而是决定在接下来的一周重新开始健康饮食。首先，她回顾了一下第4课中介绍的健康饮食的益处，以提醒自己为什么开始改变饮食习惯。周末，她做了一盘健康的砂锅菜，并将它分成几份，作为工作日的午餐。而且她还开始重新监控自己的饮食习惯。

防止崩溃

如果你发现自己在健康饮食方面做的努力失败了，那么是时候认真起来回到正轨了，因为再这样下去你可能会崩溃。除了避免消极的自我对话和监控食物摄入量，下面的策略同样能帮助你避免崩溃。

回顾健康饮食的益处

随着时间的推移，你有时候会忘记自己为什么会开始改变饮食习惯。你开始执行HEED计划，可能是因为你想通过改善饮食质量来改善你的健康。在复发时，请回顾一下你在第4课中列出的健康饮食的益处。

重新设定目标和奖励

现在是时候调整你的目标让它们与你的饮食习惯相符了。例如，假设你已经开始在一周的所有日子里每天至少吃5杯水果和蔬菜。随后，你去露营了7天，在那期间，你很难做到每天吃5杯水果和蔬菜。而在你露营回来后的3周里，你平均每天只吃2杯水果和蔬菜。此时，不要着急回到之前设定的目标，放松自己，给自己设定一个更小的目标，例如每周至少3天吃5杯水果和蔬菜。然后逐步设定新的目标，请记得用奖励来让自己有回到正轨的动力。

重新获得社会支持

复发时，你可能需要朋友或家人的帮助。请记住，你可以获得各种各样的支持来帮助你回到正轨。找到愿意帮助你的人，了解他们能以什么方式帮助你，以及你能做什么来回报他们。（请重温第9课的“我的支持团队”表单。）

你知道吗？

分量失真

法国人的心脏病死亡率比美国人低，尽管法国人的脂肪和饱和脂肪摄入量通常比美国人多。一种解释是法国人喝了更多的酒。宾夕法尼亚大学和法国的科学家们发现了关于出现这个“法国悖论”的几个可能原因。[1]首先，研究人员发现，法国人通常会比美国人食用更少的食物。研究人员还发现，虽然法国人吃的东西比美国人少，但他们吃东西所用的时间却比美国人长，也许是在享受食物。所以，下次你觉得自己必须大吃一顿才能感到满足时，想想法国人的做法：少吃一点，吃得比平时慢一点。

本课小结

在学习第12课之前，请确保你已完成以下操作。

- 完成“减少出现高风险的情况”表单。
- 完成每日食物日志。
- 通过在线的HEED资源，了解更多关于失误后重新回到正轨的内容。

出现失误时，你不要将它看成世界末日，而要将它看成一个学习的机会。评估导致你失败（或复发）的原因，并尝试采用你在本课学到的策略来解决问题。你的食物大部分来自家庭以外的地方，例如餐厅、自动售货机或便利店吗？有时候过于依赖这些食物渠道，可能会令你脱离正轨。在第12课中，你将学习一些在家烹饪食物的简单策略来控制食物的摄入量。

第12课 制作健康饮食

本课内容

- 了解烹饪在健康饮食中的作用。
- 学习如何改良食谱。
- 找到快速轻松制作健康饮食的方法。

如今做饭的人比过去要少得多，这也并不奇怪。回想过去一周：你或你的家人多久会在家里一起准备一次饭菜？在家做饭的人变得越来越少，有时是因为做出这样的选择是必要的，有时则是因为其他原因。

许多因素促成了这一变化，主要包括以下几点。

- **人们可以很快且很容易地得到便宜的食物。**正如你在第6课中学到的，当你需要快餐或点心时，快餐店、便利店和自动售货机可以提供便宜而又方便的选择。在家做饭的选择经常被这些饭菜或零食所取代。

- **相对于总体生活成本，现在外出就餐的成本比50年前更低。**随着餐厅的出现，在餐厅吃饭变得越来越实惠，而且这些餐厅可以为寻找便宜就餐地点的家庭提供住宿。许多餐厅现在都提供外卖或打包服务，使人们更容易把饭菜带回家，而不用在家做饭。

- **越来越多的女性开始外出工作。**过去通常是女性负责准备饭菜。现在，越来越多的家庭由双收入夫妻组成，工作了一整天后，女性很少有时间或不愿意准备饭菜。此外，有些人对自己的烹饪技能不自信或从未学过烹饪。

- **人们生活在“忙碌”的社会中。**无论是长时间的工作，还是做更多的课外活动，许多人一整天都没有停下来吃饭的时间。在紧凑的活动之间寻找准备饭菜的时间是一项挑战。

- **超市提供了大量方便食品。**速冻比萨、微波食品和盒装食品等方便食品在超市的货架和冰柜上占据了突出的位置。食品公司也在极力迎合那些想在家里少花点时间准备食物的人。

如果你仍然选择在家做饭，即便是无法完全在家就餐，你可能需要下面这些问题。例如，许多英国人仍然在家做饭，但他们现在烹饪的食物类型已经发生了改变，比如他们的餐桌上经常出现预先准备好的食物和微波食品。同时不可否认的是快餐连锁店、餐馆和超市的大量涌现，并提供即食食品，使人们在饮食方式上发生了巨大的变化。

为什么不用做饭的时候还要做饭？

如果烹饪不再像以前那样流行或必要，那么我们为什么还要用一整课来讨论这个话题呢？我们为什么不考虑用更好的方法来利用厨房里被烤箱占据的空间呢？

首先，在家做饭包括以下几点好处。

- 更好的营养。
- 更均衡的膳食。
- 更好的分量控制。
- 维护关系。
- 节约成本。

在家里用新鲜的食材进行烹饪是保证你摄入充足的食物营养物质的唯一方法。越依赖食品制造商为你提供的食品，就越难实现健康饮食目标。

但是在家做饭实际吗？形势不容乐观！许多人除了会用微波炉外，不知道该怎么做饭。这没什么好尴尬的，有些人在不经常做饭的家庭里长大，有些人根本就不想知道怎么做饭。其他阻碍人们在家做饭的原因包括以下几点。

- 时间。

- 不知道如何烹饪健康的食物。
- 缺乏健康的食谱。

这些烹饪障碍听起来是不是很熟悉？除了我们列出的这些障碍外，你可能还有其他的烹饪障碍。

我们并不是建议你为了健康而从头开始烹饪所有的食物。我们也无法向你提供真正的厨师所需的技能和工具，我们只是想通过在家做饭，让你控制自己的饮食变得不那么困难。在本课中，我们将向你展示一些简单的“公式”，你可以利用这些“公式”将食谱修改成更健康的版本。我们还将分享一些工具、技术和技巧，使你能够方便快捷地制作健康食品。

最新科学报道

*Archives of Family Medicine*的一项研究表明，在家吃晚餐与健康的饮食模式相关。与不在家吃晚餐的青少年相比，在家吃晚餐的青少年会摄入更多的水果和蔬菜、更少的油炸食品、更少的饱和脂肪和更多的膳食纤维。[1]

新的研究表明，经常吃早餐的家庭也能获得类似的好处。一周内更多地在家享用早餐的青少年，他们的水果、全谷物食品和膳食纤维的摄入量会更高，不太可能超重或肥胖。[2]现在，你有了更多理由在家里吃早餐和晚餐。

食谱改良

很多人都有自己喜欢的食谱，而这些食谱可能对健康不利。有些食谱是世代相传的家族成员最爱的食谱，有些食谱则是通过朋友、菜谱交换、杂志或网站收集来的。虽然这些食谱可能是最受欢迎的食谱，但它们可能不适合你现在的健康饮食模式。下面是一些让你的食谱“提升”营养潜力的方法。

减少不健康成分的含量。有时候你可以减少食物中的成分，却几乎看不出减少前后的区别。

- 烘焙食品中的糖（减少1/4～1/3）。

- 烘焙食品中的油或起酥油（减少1/4～1/3）。

- 蔬菜或混合菜中的奶油、奶酪或黄油酱。

- 盐、酱油或其他高钠成分。

吸收营养成分。你可以轻松地通过添加健康食品来提高食谱的营养价值，而且往往也更加美味！例如以下做法。

- 将西蓝花、胡萝卜、豆子或其他蔬菜切碎，加入意大利面酱、玉米卷、酱汁、汤汁和沙拉。

- 在三明治上放很多莴苣、番茄和其他蔬菜。

- 在果冻或布丁中加水果。

- 在炒菜中加豆腐或豆制品。
- 在酸奶中加入低脂格兰诺拉麦片（类似于牛奶什锦早餐）。
- 在烘焙食品中加全谷物配料（如燕麦或全麦面粉）和水果。
- 在汤汁或酱汁中放入少钠或不加盐的罐头蔬菜。

如果可以，用一种更健康的成分作代替。例如以下情况。

- 用脱脂牛奶代替全脂牛奶。
- 用低脂酸奶、希腊酸奶或奶油松软干酪代替酸奶油或蛋黄酱。
- 用低脂的奶酪和调料。
- 用低钠鸡肉或蔬菜汤代替肉汁。
- 在烘焙食品中用切碎的椰子代替切碎的苹果。
- 用苹果酱代替烘焙食品中的油。
- 用两份蛋白（或鸡蛋替代品）代替一个鸡蛋。
- 普通汉堡采用瘦牛肉或火鸡肉。
- 用豆腐或豆制品来替代肉制品。

- 用低钠汤代替高钠汤。
- 用无盐调料、香草和香料代替盐。

如果不健康的成分是可选的，或者主要是因习惯或食物外表而选择它，那就排除该成分。例如以下做法。

- 三明治和土豆泥中不要放黄油或人造黄油。
- 沙拉中不要放橄榄或培根。
- 去除甜点上的配料和糖霜。
- 去除添加盐。

以上这些做法只是一些简单的食谱改良策略，其他改良策略参见表12.1。

表12.1　成分改良

不要用该食谱	尝试此食谱	减少的热量	避免的脂肪
乳制品组			
1 杯（240 毫升）全脂牛奶	1 杯（240 毫升）脱脂牛奶	80	8
1 杯（240 毫升）浓奶油	1 杯（240 毫升）脱水脱脂牛奶	621	87
1 杯（240 毫升）酸奶油	1 杯（240 毫升）脱脂酸奶油或 1 杯（240 毫升）脱脂原味酸奶	347 366	48 48
4 盎司切达奶酪	4 盎司低脂切达干酪	171	25
8 盎司奶油奶酪	8 盎司淡奶油奶酪或 8 盎司脱脂乳清干酪	305 621	39 87
蛋白质组			
1 磅绞 * 牛肉（80% 精瘦肉）	1 磅 95% 精瘦绞 * 牛肉或 1 磅碎 * 火鸡胸肉或 1 磅碎 * 鸡肉 1 磅磨碎的大豆	350 853 767 750	27 91 73 88
3 片培根	3 片火鸡培根或 3 片无肉培根	42 24	5 2
6.5 盎司罐装油包装金枪鱼	6.5 盎司罐装水包装金枪鱼	124	14
1 个鸡蛋	2 个蛋白	50	6
脂肪和油			
1 汤匙（15 毫升）黄油	1 汤匙（15 毫升）橄榄油	**	**
1/2 杯（120 毫升）加入腌泡汁或沙拉酱中的油	1/2 杯（120 毫升）脱脂鸡汤或 1/2 杯（120 毫升）不加糖的菠萝汁	945 894	109 109
1 汤匙（15 毫升）蛋黄酱	1 汤匙（15 毫升）低热量蛋黄酱	68	11
盐 / 钠		减少的钠（毫克）	
1 杯（240 克）普通鸡汤	1 杯（240 克）低钠鸡汤	340	
1/4 茶匙盐	1/4 茶匙无盐混合调料	581	
1/2 杯（121 克）罐装番茄丁	1/2 杯（121 克）无盐罐装番茄丁	205	
1/2 杯（120 克）青豆罐头	1/2 杯（120 克）低钠青豆罐头	160	

* 和一些国家的“切碎”是一个意思。

** 与黄油相比，橄榄油的热量和脂肪含量多一些，但同时橄榄油的饱和脂肪含量少了5.7克，膳食胆固醇含量少了33毫克，因此它是一种更有益于心脏健康的烹饪选择。

在你改良食谱时，请记住以下几点。

- 不要一次改变所有成分或大量成分。

- 不要指望改良后的食谱的味道还能和以前一模一样。

- 对食谱进行各种各样的改良，直到找到你最喜欢的版本。

- 有些食谱根本不适合改良。如果你发现了这样的食谱或只是在特殊场合使用的食谱，那就享受它们的原汁原味吧。请确保你不会经常使用这样的食谱。

- 改变并不容易。改变不仅会影响你，也会影响你身边的人——你的家人、朋友和同事。寻求他们的支持，并对他们给予你的支持表示感谢，这会使改变变得更容易。

改良配料时，可能需要用其他的配料来调味。以下是各种食物中常用的香料和香草。

- 汤：芹菜片、韭菜、黑胡椒或白胡椒、百里香、洋葱粉。

- 酱料：罗勒、月桂叶、意大利调料、莳萝叶、牛至、百里香、大蒜粉、迷迭香。

- 肉馅腌料：辣椒粉、丁香、姜、柠檬胡椒、黑胡椒或白胡椒、鼠尾草。

- 甜点：多香果、肉桂、肉豆蔻、丁香、南瓜派香料。

这里只列出了少数配料。香料容器上常常会列出食用建议，不要害怕尝试新的香料。

营养笔记

对我的食谱进行改良

是时候尝试改良你自己的食谱了！首先，从你的个人收藏、杂志或网站中选择一个不太健康的食谱。如果你不收藏食谱，可以考虑自己喜欢的食物，或者向朋友或家人寻求帮助，也可以在网上搜索一个。试着选择一个你经常使用的食谱，这样你很快就能对你的改良食谱进行口味测试，记得你正在努力实现的HEED目标。

使用下面的表单来规划你可以改良食谱使其更健康的方法，请遵循以下步骤。

- 在第1列中列出原始食谱的成分和数量。
- 在下一列中记录如何改良食谱。参考减少、合并、替换和删除食谱中各项成分的成分改良表。
- 确定你进行的改良会如何提高食物的营养价值。例如，你的改良可能减少脂肪、增加膳食纤维、钙并减少热量或减少钠的摄入。

请记住，每次只进行一或两处改良。在完成改良后，尝试一下你改良过的食谱。记录下你的成品口味（太淡了、太干、还可以）。你可能需要尝试不同版本的改良食谱直到找到你喜欢的版本。

对我的食谱进行改良

原始的材料	改良的地方	营养方面的益处
____________	____________	____________
____________	____________	____________
____________	____________	____________
____________	____________	____________
____________	____________	____________
____________	____________	____________

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

人物聚焦

格洛丽亚喜欢吃比萨，而且在工作日为家人做比萨也很容易。当她开始执行HEED计划时，格洛里亚以为她不得不抛弃她喜爱的比萨，可后来她发现自己仍然可以吃比萨！她的做法如下。

- 减少奶酪的用量。

- 加入许多有营养的蔬菜，比如西蓝花、菠菜、番茄和辣椒，以及洋葱和蘑菇。
- 用加拿大培根或火腿代替意大利香肠，用低钠番茄酱代替普通番茄酱。此外，如果能够找到全麦比萨面团，她会使用这种面团，而不是白面团。
- 去除香肠和汉堡肉。

此外，格洛丽亚总是想用丰富多彩的沙拉和低脂牛奶来充实这顿饭。她现在觉得自己已经非常“奋发向上”，能够为自己和家人做健康的饭菜。

菜单规划

你打算如何把这些新的烹饪方法运用到厨房里呢？第1步是对菜单进行规划。下面是一些入门技巧。

• 列出一份你觉得烹饪起来很舒服或想要尝试的食物菜肴列表。请参考烹饪书籍或在网上寻找灵感，将你的HEED目标牢记心中。

• 查看一周的日历，确定你能做多少顿饭。如果你经常一周只做两顿饭，可以考虑每周多做一或两顿饭，在日历上标记出计划做饭的日子。

• 按照你选择烹饪的日子来分配食物。可以考虑一晚上做两份饭，第2天晚上用前一天的剩饭作为晚餐。你也可以在周末多做几顿饭，将它们冷冻起来供工作日食用。注意你每天有多少时间可以用来准备食物，如果你每晚只有20～30分钟的时间准备一顿饭，那么可以选择做一顿含有5种配料的速食餐。

• 列一张购物清单，带上清单去食品商店。检查你的食品储藏室和冰箱，这样你就不会买那些你已拥有的食材了。

• 在你的智能手机或平板电脑上试着使用菜单规划应用程序。许多应用程序可以帮你管理你存储的食谱。其他人可能会告诉你当地商店的特价菜是什么，这样你就可以制订一个包含预算的菜单。应用程序各不相同，所以请继续测试，直到找到适合你的应用程序。

为你的厨房做好储备

要做出健康的饭菜，你手上需要有正确的配料。在接下来的几周里购物的时候，你需要考虑储备一些干货和冷冻食品。有了这些食材，你就能更好地在家里烹饪出健康的食物。

在你的橱柜中储备以下食材

- 低钠罐装番茄。
- 罐装豆类（使用前请清洗豆类）。
- 低钠罐装蔬菜。
- 全麦意大利面、糙米和其他全谷物（干小麦、荞麦片、大麦等）。
- 低脂低钠酱。
- 健康的肉汤。
- 无脂面包屑。
- 对心脏健康有益的油，例如橄榄油和菜籽油。
- 你最喜欢的香草和香料。

在你的冰箱中储备以下食材

- 冷冻蔬菜（不要吃配有高脂肪酱料的蔬菜）。
- 水果（寻找没有添加糖的水果）。
- 无皮无骨的鸡胸肉。
- 鱼肉（没有裹屑）。
- 低脂意大利面，例如意大利馄饨或意大利方形饺。有关健康购物的更多建议，请参见第8课。

寻找做饭的时间

即使你喜欢做饭，寻找做饭的时间也可能是一个障碍。许多人没有太多的时间去做自己喜欢做的事情。如果你不喜欢做饭，那么你可能不愿意花1个小时在家做一顿饭。这就意味着你需要学习一些节省时间的方法，将在家做饭这件事融入你繁忙的日程中。



如果你有更多的时间（如周末），那么你可以提前准备好饭菜

以下这些节省时间的工具和技巧可以帮你节省在厨房的时间，同时能让你获得健康饮食。在你已经用过的策略旁边做个记号，本周再勾出你愿意尝试的两种新策略。

工具

□ **慢炖锅（砂锅）。**在你需要离家一整天时，可以用慢炖锅（砂锅）做一顿饭。慢炖锅（砂锅）非常适合炖蔬菜、大块肉类和豆类。

□ **煮饭小电锅。**可以将米饭的烹饪时间减半。许多蒸锅也能使米饭保持几个小时的温热。

□ **炒锅。**将橄榄油、瘦肉和大量蔬菜混合在一起快速炒一下。

□ **存储容器。**它们非常适合储存剩菜和大分量的食物。购买不同尺寸的冷冻袋和塑料容器，确保它们能放入微波炉中。

□ **砂锅。**在周末做一盘砂锅菜。

□ **搅拌机或食物处理器。**它们是制作酸奶、水果冰沙、豆泥汤和酱汁的最佳选择。

□ **烧架。**烧烤是一种快速、简单且能让食物美味用来烹饪肉类、家禽、鱼、蔬菜，甚至比萨的方式。你可以将煤气烤架或室内小烤架放在你的厨房工作台上，这些工具可以节省大量的时间，因为你不需要等待木炭加热，而且不用清洗盘子。

□ **冰柜。**如果你的冰箱或冰柜里经常塞满了食物，那么考虑在你的车库或地下室内放置另一台冰柜来存放你提前做好的食物。

□ **快速烹饪书。**选择一本关注健康食谱的快速烹饪书。

□ **网站。**上网查询快速简单的食谱，大多数烹饪杂志都在网上免费提供了大量食谱。有些食谱附带购物清单，你可以将清单打印出来，这样可以不用自己记录。有些网站可能还提供了烹饪视频，展示了各种烹饪技巧。

□ **应用程序。**可以考虑在你的手机或平板电脑上下载一个食谱应用程序，这样你就可以很方便地查看各种食谱、烹饪演示视频和购物清单。

技巧

□ 选择只包含5种或更少配料的食谱，利用你手上有的配料，不要害怕即兴发挥。

□ 在时间比较充裕的时候做饭，例如周末或假期。然后将做好的饭菜进行简单冷藏或冷冻，以便在时间有限而无法做饭时加热这些饭菜。

□ 提前规划每周要用的食材。制订一个购物清单，每周只进行一次购物。

□ 主要的食物每周只做一次或两次。将做好的食物冷藏或冷冻起来备用。

□ 相比以前，烹煮2倍或3倍的食物。如果你愿意吃剩菜，可以一次烤12块鸡胸肉，并将其中一些作为晚餐，或者切碎一些做鸡肉沙拉，其余的鸡胸肉用在每周后面几天的汤和砂锅菜中。

□ 在你开始做饭之前，收集所有的配料，并做好烹饪前的准备工作。

□ 做饭时顺便做好清理工作，以免饭后做大量清理。

□ 寻求家庭成员的帮助。他们可以摆桌子、洗菜、做沙拉等。小孩子也能帮上忙，让孩子们也忙碌起来，可以教给他们良好的饮食习惯。随着孩子年龄的增长，可以选择让他们在某个晚上做饭。

□ 做一些速食意大利面，在烹饪意大利面的最后几分钟添加一些新鲜或冷冻蔬菜。将意大利面和蔬菜沥干，然后淋上你最喜欢的酱汁。

□ 尝试炒菜。如果你没有炒锅，平底锅也能胜任。利用冷冻蔬菜，冷冻虾或切碎的瘦肉、家禽或鱼。炒制是在几分钟内做好一顿饭的简便方法。

小贴士

□ 做一道丰盛的汤或彩色沙拉，将其作为主菜，再加上一个全麦面包卷、一杯脱脂牛奶、一碗冷冻浆果，将其当作甜点。这就是营养均衡的一餐了。

□ 大多数冷冻食品，无论它们宣称自己有多健康，实际上都是难以做到营养均衡的，而且许多冷冻食品的钠含量很高。你可以用一份沙拉或蔬菜和一杯脱脂牛奶来完成速食搭配。

□ 在做完晚饭后清洁时准备第2天的早餐。

□ 在前一天的晚上准备第2天的午餐。

□ 在周内的工作日，吃简单的早餐，例如即食的谷物食品、冷冻华夫饼干或冰沙。将薄煎饼、法式吐司和煎蛋卷留到悠闲的周末享用。可以在周末的时候多做一些华夫饼或松饼，并将它们冷藏起来，以便工作日也可以享用。

□ 前往当地的农贸市场或售卖当地食物的商店。许多农贸市场都有烹饪演示，向你展示如何烹饪你在那里买到的食物。在你所在的地区购买本地产品，支持地方的小企业，这可能会激励你做更多的菜。

本课小结

在学习第14课之前，请确保你已完成以下操作。

• 完成“对我的食谱进行改良”表单，并尝试你的改良食谱。

• 尝试两种新的省时烹饪策略。

• 完成每日食物日志。

• 通过在线的HEED资源，获得关于在家准备食物的更多提示，包括烹饪网站的链接。

当你在家做饭时，你要控制食材的使用。你不必成为专业的厨师或营养师，就能将家庭饮食变成健康的饮食。请使用我们在本课中向你展示的简单策略，从而快速轻松地烹饪健康的饮食。在第13课中，我们将了解关于膳食补充剂的最新信息，还将学习如何区分各种时尚饮食中的营养成分。

第13课 膳食补充剂和时尚饮食

本课内容

- 解读膳食补充剂和时尚饮食。
- 评估营养信息。

有关膳食补充剂和时尚饮食的报道是新闻媒体的主要内容。有时我们会听到人们谈论膳食补充剂和时尚饮食的一些好处，有时也会听到它们的缺点。有这么多信息，你如何才能从中找出真相？在本课中，我们将帮你梳理信息，让你了解流行膳食补充剂和时尚饮食背后的事实。我们还会给你提供一些指导，帮助你评估营养信息。

膳食补充剂

下次你去药店或超市时，如果沿着货架上摆满膳食补充剂和维生素的通道走，营养品的数量（以及你念不出名字的一些营养品的数量）可能会让你感到惊讶。膳食补充剂是为了补充某种维生素、矿物质、草药、植物性物质或氨基酸而摄入的，膳食补充剂提供的营养并不能取代你从食物中获得的营养。

你可能对一些常见的维生素或矿物质补充剂很熟悉，例如复合维生素或钙补充剂。诸如松果菊、人参和贯叶金丝桃之类的草药补充剂，因其具有增强免疫力、缓解记忆力减退或减轻焦虑的功效而广受欢迎。L-谷氨酰胺等氨基酸补充剂并不广为人知，但它们非常受健身人群的欢迎，一些人声称L-谷氨酰胺能促进肌肉生长并增加耐力。许多这样的说法并没有得到可靠研究的支持，因此消费者要自行判断各种信息，我们将会指导你评估这些信息。

你知道吗？

天然食品含有丰富的营养，也是最好的营养来源。在你最喜欢的食物中，可以找到以下基本维生素和矿物质。

- 维生素C：橙子、猕猴桃、草莓、青椒、红椒、西蓝花、菠菜、番茄、土豆。
- 维生素E：小麦胚芽、坚果、植物油。
- 胡萝卜素：胡萝卜、红薯、冬瓜、红辣椒、番茄、木瓜、哈密瓜（甜瓜）、杏、西瓜、芒果、菠菜。

- 叶酸：绿叶蔬菜、卷心菜、坚果、鸡蛋、全谷物食品。
- 维生素B_6：肉类、谷物类。
- 维生素B_{12}：肉类、鱼类、家禽、鸡蛋、牛奶（动物制品）。
- 钙：牛奶、奶酪、酸奶、西蓝花、钙强化产品。

你应该考虑补充剂吗？

如果你的饮食均衡，那么你可能能够获得身体所需的所有营养。尽管如此，许多人和一些健康专家一直认为，服用复合维生素和矿物质补充剂是一种优化整体健康状况的方法。然而，新的研究表明，日常服用复合维生素通常不能预防慢性病或早逝，因此服用复合维生素可能是在浪费钱。

也就是说，某些特定群体可能应该考虑服用补充剂。

- 怀孕的女性可能应该补充叶酸，以降低新生儿出现先天缺陷的风险。

- 鼓励一些老年人补充维生素D和钙，以降低患骨质疏松症的风险。

- 对于乳糖不耐受和不食用乳制品的人，建议服用含维生素D的钙补充剂，以防止骨质流失。

- 严格的素食主义者可以考虑服用维生素B_{12}补充剂来预防贫血，因为他们的饮食中缺乏肉类。

• 低热量饮食的人可能需要补充多种维生素，以确保摄入足够的维生素和矿物质。

你还在考虑服用补充剂吗？首先，你应该咨询营养师或你的医生，看看你的饮食习惯和健康状况是否需要服用膳食补充剂。如果有人向你推荐某种复合维生素，请注意下面这些方面。

• 确保该复合维生素含有的维生素和矿物质的量接近但不超过每日所需量，一种东西不能摄入太多！

• 查看保质期。不要购买已经过期或接近过期的补充剂。

• 使用“天然”一词来描述其成分的复合维生素与标准复合维生素没有明显区别。不要仅仅因为在标签上看到“天然”这个词就购买该复合维生素。

• 确保标签上注明复合维生素已通过45分钟的溶解测试。这意味着该药丸是可溶解的，你的身体能够及时吸收其中的营养。

在美国，药品和医疗设备制造商在销售产品之前必须通过严格的测试和有关部门的审批程序，但膳食补充剂生产商不必如此。这意味着消费者可能（甚至非常可能）买到未经测试的无用产品，商店和网上也有可能销售不受支持的产品。事实上，由于膳食补充剂行业监管不力，补充剂中所含成分与标签不符的情况时有发生。在某些情况下，膳食补充剂中甚至含有有毒的化合物。只有少数膳食补充剂的实际效果与其声称的一

致。美国国家补充和替代医学中心与美国膳食补充剂办公室都提供相关的网站资源，以帮助你了解关于膳食补充剂和非传统医疗产品或服务的最新研究。

你知道吗？

年龄在50岁以上的美国人中，只有不到10％的女性和不到25％的男性能从食物中获得每日所需的钙。50％～65％的年轻男性和25％～30％的年轻女性摄入的钙是足够的。钙补充剂能稍微提高钙的摄入量，但美国成年人普遍存在钙摄入不足的问题。这就是我们建议成年人每天食用3杯乳制品的原因。[1]如果你的乳制品摄入量不足，那么你应该想办法增加你的摄入量以完成HEED计划。你可以咨询你的医生应该如何服用含有维生素D的钙补充剂，钙和维生素D共同作用可以防止骨质流失。

风险何在？

虽然有些膳食补充剂是安全的，但有些可能会有副作用，例如导致血压升高、失眠、血液稀释或恶心。对有些人来说，现在就知道这些补充剂是否有效或是否有副作用还为时过早。请注意，一些补充剂在与处方或非处方药同时服用时会产生不良影响。

其他补充剂也会在手术中引起问题，因此，请务必告诉你的医生你在手术前服用了哪些维生素、矿物质、草药或其他补充剂。你的医生可能会要求你至少在手术前两周停止服用这些

产品，这样做有助于避免心率变化、出血增加或血压升高等交互作用。

请记住，如果未经仔细考虑，任何类型的补充剂都有可能是有害的。当某种产品的标签上描述该产品为“天然”产品时，它不一定是安全的。在服用任何类型的补充剂，甚至复合维生素之前，一定要咨询你的医生。如果你患有慢性疾病，这个咨询尤为重要。

时尚饮食

与膳食补充剂一样，时尚饮食几乎每天都在头条新闻中出现。时尚饮食是一些减肥计划，它采用激烈的措施来帮助你减重。你可能听说过思慕雪清洁饮食法、生酮饮食法或血型饮食法（在这种饮食法中，你为了某种血型而吃特别的食物）。这些都是时尚饮食。这类饮食法和饮食书籍通常会在一夜之间冒出来，并通过口口相传的方式流行开来。

时尚饮食往往一开始就会产生效果，但这种饮食无法提供持久的益处。因为它们需要在某种程度上大幅度降低热量摄入，所以你的体重通常会降低。但是，一旦你开始摄入超过身体所需的热量（也就是说，一旦你停止节食），你一直努力想要减掉的体重又会回来。

人物聚焦

约翰从20岁就开始与体重做斗争。作为一个青少年，他在体育课上和课外活动中非常活跃。他没有意识到他在做这些活动时消耗了多少热量。他可以吃任何他想吃的东西，而不去考虑自己的体重。

当约翰去一所大学就读时，情况发生了改变。他没有去打篮球或踢足球，而是待在图书馆或为学校做项目。他的兼职工作只需要他在计算机上动动手指。他的体重逐渐增加。到30岁时，约翰发现自己超重了40磅。

在那以后，他尝试了所有能想到的饮食方法，甚至只食用蔬菜汤。他曾数次回到之前的体重，但他无法在几周内一直维持降低的体重。

最后，在50岁生日时，约翰觉得他受够了。他想彻底减掉多余的体重，他知道自己需要改善健康状况。他想起自己的一个同事在几年的时间里减掉了大量的体重，并设法保持了下来。他决定问问她是怎么做到的。

约翰向艾米询问关于改善健康状况的建议，艾米感到“受宠若惊”。她解释说，她尝试过所有节食方法，但都没有坚持下来。她最终决定，在减重之前，需要先保持健康。艾米获得了一名注册营养师的帮助，该营养师教她如何进行均衡的、健康的饮食。她还加入了一个步行俱乐部。约翰知道自己没有多余的钱去咨询营养师。艾米主动提出与约翰分享她的信息和建议，帮助他均衡饮食。他们还一起吃午饭，以帮助彼此保持健康的饮食。约翰减掉了10磅的体重，而且新的生活方式让他感到精力充沛。他甚至加入了一个社区篮球联盟以帮助减重！

识别饮食是否健康

你有没有体验过时尚饮食引发的溜溜球效应？也许你甚至没有意识到自己正在进行时尚饮食，因为它被未经证实的健康声明掩盖。你怎么知道什么是真实的、什么是虚构的？下面这些特征可以帮助你识别不健康的饮食。

- 促进显著快速地减重——每周减重超过0.5～1千克。

- 促进低热量饮食，从而缺乏必需的维生素和矿物质摄入。

- 导致严重疲劳（由于营养不足）。

- 不利于与健康饮食和体育锻炼有关的生活方式的改变。

- 要求使用特定的食品或补充剂。

- 没有提供科学证据来支持相关主张，或者“证据”仅基于个人证词。

- 排除碳水化合物、谷物、乳制品或水果等食物。

- 没有告知使用者与饮食相关的危险和健康风险。

- 在一个饮食周期结束时不提供维持体重的建议。

如果上述说法中有两条或两条以上与某种饮食方式相符，那么该饮食可能只是一时的时尚饮食，是一种不健康的饮食。请记住：如果有些事情听起来好得让人难以置信，那么它本身一定会存在一些问题。

营养笔记

真实还是虚构？

以下是对两种饮食的描述，请使用前文中提供的特征来评估它们。列出那些能够帮助你识别时尚饮食的特征。答案在下方“真实还是虚构”的答案。

饮食1

过去的一个月里，萨拉一直在节食。她在电视上看到了关于快速减重饮食的广告。虽然她不知道“研究人员”是如何解释这种饮食的，但她很快就被广告中展示的令人惊叹的前后对比照给迷住了。这个饮食计划非常无聊。萨拉在午餐或晚餐时只吃卷心菜汤，就这样她的体重减轻了超过10磅。她感到身体有些虚弱，但她很高兴这种饮食不要求她进行体育锻炼。

____

饮食2

兰德尔觉得自己终于找到了适合的饮食模式。他喜欢吃肉，但由于其饱和脂肪含量的超标，他的肉类摄入量受到了医生的限制。在这种新的饮食方式中，只要他远离水果、某些蔬菜和谷物食品，他就可以自由地吃任何种类和任何数量的肉类。不用再担心低脂肉类和奶酪，也不用再仔细斟酌他食用的每一小块人造黄油。当兰德尔在第1周减掉5磅体重时，他简直不敢相信自己的眼睛。他认为自己在网上读到的那些成功故事都是真的！

____

你知道吗？

低碳水化合物饮食

低碳水化合物饮食是最受欢迎和持续时间最长的饮食模式之一。这是一种促进食用大量高蛋白食物（主要是肉

类和家禽）并限制碳水化合物（谷物、水果和某些蔬菜）摄入的饮食。人们的体重一开始是会降低，因为他们限制了食物的总摄入量，并使身体失去了大量的水分。事实上，最近的研究表明，低碳水化合物饮食可以在开始的6～12个月里减轻体重、改善健康状况，就像低脂饮食和地中海式饮食一样。但平衡、低脂肪的饮食比这些饮食更适合长期减重。因此，对于一些不能或不愿遵循低脂饮食式的人来说，低碳水化合物饮食可能是一种短期选择。在建议将低碳水化合物饮食模式作为终身饮食模式之前，还需要进行更多的研究，因为它们存在以下问题。

- 缺乏多样性，因此无法提供足够的营养（膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物质含量低）。
- 胆固醇和饱和脂肪含量高（虽然血液中的胆固醇水平最初可能会下降，但对于长期进行高蛋白饮食的人，患心脏病的风险可能会增加）。
- 可能增加患痛风（痛风是一种关节疼痛疾病）的风险。
- 可能导致脱水，使肾功能受损加剧。

如果你想尝试采用低碳水化合物饮食来减重，那么请选择食用一些全谷物、蔬菜和水果，并从植物和动物蛋白质中选择混合蛋白质的来源。

你知道吗？

无麸质饮食

现在很多人说他们要“不含麸质”的食物，这通常意味着他们要减少含有麸质的食物的摄入。麸质是指小麦、大麦、黑麦和黑小麦中含有的天然蛋白质成分。由一种或多种谷物制成的食物，例如面包和其他烘焙食品（如意大利面、早餐麦片、饼干、面条和薄煎饼），都含有麸质。一些食品中也添加了麸质，例如一些肉类替代品、加工过的午餐肉、沙拉酱、汤等。患有麸质过敏症（一种严重且疼痛的小肠炎症）的人必须把饮食中的麸质去除，以控制自己的病情。其他对麸质敏感但没有产生麸质过敏的人也可以食用无麸质的食物。但除了这两种医疗诊断之外，目前还没有理由让人们选择无麸质的饮食。有些人选择无麸质的饮食是为了减重，因为这种饮食是具有限制性的（放弃诸如面包和意大利面之类的主食），人们的体重一开始可能会降低。但是，无麸质食物替代品的热量含量通常和含麸质的食物一样多，所以当更多的无麸质食物被添加到饮食中时，体重就会逐渐恢复到原来的水平。目前还没有证据表明无麸质饮食是有效的减肥策略。

识别错误的营养信息

并非你听到的所有关于营养的信息都是真实的。你打开电视，可能会听到每天喝5杯果汁是最有营养的饮食的话语。随后，你可能会读到杂志上的一篇文章，文章告诉你果汁含糖量太高，喝果汁肯定会增加体重。你该如何做？你该相信谁？

无论你是寻求关于膳食补充剂、时尚饮食还是营养建议的信息，都需要知道如何区分真实和虚假信息。不同的人有不同的观点，以下是确保你获得有效信息的一些方法。

- **检查作者或信息来源的凭证。**作者应该拥有营养学或健康相关领域的学位或认证。如果信息来自某个网站，应确保能够轻松找出谁对该网站负责，提供内容的是谁。浏览网站的“关于”部分，了解更多信息。

- **信息应该是最新的，因为科学信息往往根据新的研究发现而发生变化。**请注意，一旦内容发布到互联网，发布和更新的日期会明确显示在文章或网页上。

- **做一个怀疑论者。**将你获得的信息与你知道的基本营养原则对比，看看它们有意义吗？谁在资助这个网站？资金来源是否使提供的信息有偏向？内容在发布前是否经过了营养或健康专家的审核？

- **应该引用信息来源有效的参考资料。**科学期刊是最有效的资料来源。对这些资源的引用通常可以在文档的末尾找到。

例如，你可以在参考文献上找到本书引用的资料。如果某个网站使用其他网站的内容，那么它应该标明原始来源。

- **如果你允许，网站和应用程序会跟踪你的信息。**小心那些要求你“订阅”的网站，这可能是一个合法的请求，尤其是在你购买产品或服务时。否则，请尽量少提供个人信息，或者只提供电子邮箱。请务必阅读使用条款和隐私政策。

我们意识到，识别错误的营养信息是很困难的。当试图确认信息或识别错误信息时，请考虑以下建议。

- 如果出现“立竿见影”“不费吹灰之力”或“保证有效果”等字眼，请保持警惕。

- 注意“突破”“奇迹”“秘密疗法”“独家”和“临床研究证明……”等没有科学说明的词汇。

- 小心那些声称对多种疾病有效的单个产品的促销活动。

- 不要忘记，与科学家和健康专业人士不同，“江湖医生”不会让他们的产品（包括饮食）接受科学研究的检查。“江湖医生”只会将某种产品推到市场上赚钱。

- 谨慎对待退款保证，担保的好坏取决于支持它的公司。

- 再次强调，如果某个产品听起来太好了，好得让人难以置信，那么……

“真实还是虚构”的答案

饮食1：快速减肥、低热量饮食、感到疲劳、没有体力活动、没有科学证据，听起来好得令人难以置信。

饮食2：快速减肥、缺乏必要的营养、没有对健康风险的警告、没有科学证据支持，听起来好得不像真的。

本课小结

在学习第14课之前，请确保你已完成以下操作。

- 完成“真实还是虚构？”表单。

- 完成每日食物日志。

- 通过在线的HEED资源，获取有关补充剂和时尚饮食的更多可靠信息。

在本课中，你了解了膳食补充剂、时尚饮食，以及如何评估营养信息。我们希望你现在能够更好地评估你听到或看到的营养信息。到目前为止，我们一直在研究饮食习惯。在第14课中，我们将转变话题，讨论体育活动的益处。如果你对平衡热量感兴趣，可以在第14课和第15课中获得帮助。

第14课 通过体育运动平衡热量

本课内容

- 了解定期做体育运动的好处。
- 打破关于体育运动的谣言。
- 计划如何更积极地开展锻炼。

正如你在接下来的两课中将会看到的，你摄入的热量和你身体消耗的热量之间的平衡状况，决定了你的体重是增加、减少还是保持不变。听起来很简单，不是吗？超重或肥胖已经很普遍，显然平衡热量比看起来要困难得多。

如果你在生活中经常做体育运动，这对你很有好处。在本课中，我们会让你加强你已经在做的事情。如果你是一个电视迷或只是偶尔运动一次，我们会给你提供一些建议，帮助你变得更健康。

锻炼的好处

体育运动最重要的好处之一就是它可以帮助你管理自己的体重。但你还有其他许多理由去做运动，有规律的体育运动能够带来巨大的健康效益。库珀研究所的研究表明，不做体育运动的人与吸烟的人一样，有可能过早死于心血管疾病。[1]与不做体育运动的人相比，适度或经常做体育运动的人可以多活6～9年。[2]如果你经常锻炼身体，身体非常健康，那么你晚年面临残疾的可能性就小得多。[3]



每天锻炼有助于你获得健康的生活方式

下面的列表展示了锻炼的许多益处，记住这些对你非常重要。

锻炼可以改善：

☐ 能量
☐ 骨骼强度
☐ 免疫功能
☐ 心情
☐ 睡眠
☐ 自信和体形
☐ 肌肉力量
☐ 心肺功能
☐ 肌肉和关节的灵活性
☐ 平衡和协调能力
☐ 做日常活动的能力
☐ 思维和记忆功能
☐ 减肥的保持

锻炼可以降低：

☐ 血液胆固醇水平
☐ 血压
☐ 患心脏病的风险
☐ 患糖尿病的危险
☐ 肥胖的风险
☐ 某些癌症的风险
☐ 压力和焦虑
☐ 沮丧和抑郁症状
☐ 骨质疏松的风险

显然，锻炼身体对身心而言都是有益的。当你适应了锻炼，锻炼不仅仅是一种打发时间的好方法，你还需要让它成为你生活方式的一部分。

我不能锻炼，因为……

如果锻炼对你有这么多的好处，为什么没有更多的人去锻炼呢？我们非常熟悉人们不运动的原因。以下这些原因中有适用于你的吗？

- **我没有时间。**没有时间是人们不锻炼的首要原因。人们被太多的工作、家庭事务所累。我们建议每周至少锻炼150分钟（即每天锻炼30分钟，每周锻炼5天），而且你不必一次性完成30分钟的锻炼。你可以在工作休息时间步行10分钟，晚饭后和孩子们骑10分钟自行车，再花10分钟打理花园。

- **我负担不起健身房的会员卡或相关的设备费用。**你不需要加入健身中心或拥有昂贵的家庭健身设备来做体育运动。购物中心、自行车道、公园、自然保护区、舞蹈室、花园等，都是你可以进行锻炼的免费（廉价）场所。当然，如果你想加入健身俱乐部，那也不错！



做运动永远都不会晚，找到最适合你的运动

• **我年纪太大（或身体太弱），不能做剧烈运动。**开始积极的生活永远都不晚。研究表明，习惯久坐的80多岁的人在开始锻炼后，能提高自己从椅子上站起来、不用助行器行走的能

力。随着年龄的增长，运动有助于预防疾病。你不必为了获得健康和健身益处而剧烈运动。你可以做一些中等强度的活动，例如快步走、跳舞和打扫卫生。试着在不开车的情况下去打高尔夫球，亲自给你的车清洗和打蜡，或者去扫落叶。任何类似快步走的活动都可以算作锻炼。如果你有慢性疾病或对身体活动感到担心，可以向你的医生寻求指导。

- **我在高中时是一名运动员。**不幸的是，体育锻炼给健康带来的益处是无法一直储存的。你必须保持活跃，才能获得锻炼的益处。

- **我不喜欢运动。**做运动很简单。你只需要做你喜欢做的事情，并在其中加入体育活动。你喜欢看电视吗？你可以在电视播放广告时站起来走走，或者在看你喜欢的节目时骑健身自行车。你喜欢购物吗？你可以在购物前绕商场走几圈。下班后你喜欢和朋友待在一起吗？你可以跟朋友约好在公园见面，一起走走，而不是坐在酒吧里。

- **我不知道如何开始锻炼。**请继续阅读后面的内容！

你知道吗？

有规律的体育运动可以给身体健康带来许多长期的益处。*Physical Activity Guidelines for Americans*建议所有成年人每周至少进行150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动，且每周都应做运动。此外，成年人每周应进行两次或两次以上的增肌运动。为了获得额外的健康益

处，尤其是体重管理方面的，成年人每周应该进行300分钟或更长时间的中等强度的体育运动，或者进行150分钟高强度的体育运动。儿童和青少年应该每天做60分钟以上的体育运动。[4]

中等强度体育运动的例子	高强度体育运动的例子
• 快速行走	• 竞走、慢跑、跑步
• 舞蹈室跳舞	• 有氧舞蹈课
• 网球（双打）	• 网球（单打）
• 一般的园艺活动	• 比较费力的园艺活动（挖掘和锄草）
• 骑自行车（每小时少于10英里*）	• 骑自行车（每小时10英里或更快）
• 水中有氧运动	• 长时间游泳

＊ 1英里约等于1.6千米，此后不再标注。

最新科学报道

运动更少+盯着屏幕的时间更长=燃烧的热量更少

研究人员最近发现，如今的女性做家务（做饭、清洁、洗衣和照顾家人）消耗的热量远远少于她们的祖母。[5]

这可能是美国超重和肥胖问题的原因之一。平均而言，在1965年，女性每周做家务消耗的热量为4663千卡；而在2010年，女性每周做家务消耗的热量为2806千卡。但这种下降并不仅是因为更多的女性要外出工作。

在2010年，如果女性不做那么多家务，每周她们会做些什么来燃烧2806千卡热量呢？首先，运动时间每周增加约1小时，虽然这样每周增加了460千卡热量的消耗，但这仅占减少热量的25％左右。这意味着1965年至2010年之间每天消耗的热量大约减少了200千卡。在长达40年的研究中我们发现，人们花在（电视和计算机的）屏幕前的时间增加了一倍，即从8小时增加到16小时。大量使用节省劳力和节省时间的设备（洗碗机、电力驱动真空吸尘器、微波炉等），花更多的时间久坐（如看电视，以及在家里或工作时坐在计算机前），这些都会减少热量的燃烧。

我们并不是说女性应该辞掉工作、停止看电视，或者放弃现代化的便利设施。但是显然，人们目前的生活方式可能不利于人们燃烧热量。

寻找机会

毫无疑问，积极行动意味着需要付出努力。现代社会向我们提供了我们认为理所当然的一些节省劳力的设备。为了做更多的锻炼和燃烧更多的热量，我们必须寻找一些多动少坐的方法。说起来容易做起来难，其中一种开始的方法是选择更积极的替代方案，而不是省力的方案。表14.1展示了将更多活动融入日常生活的几种方法。

表14.1　用体育运动方案替换省力方案

省力的方案	体育运动替代方案
坐在椅子上	工作时站着，打电话或开会时也站着
乘坐地铁、公共汽车、小汽车	步行或骑自行车
使用电梯和自动扶梯	爬楼梯
给同事发电子邮件或打电话	步行去同事的办公室
使用自航和乘骑式草坪割草机	用割草机割草
用吹叶机或真空吸尘器收集树叶	自己动手收集树叶
使用免下车洗车设备	用手清洗和打蜡
使用电视遥控器	走到电视机旁用手调频道
打高尔夫球时开着球车	在高尔夫球场漫步
使用电动锯	手工砍柴

最新科学报道

库珀研究所招募了一些久坐不动的人，并随机将他们分为两组：结构化锻炼组和生活方式锻炼组。[6]结构化锻炼组获得了一个健身中心提供的为期6个月的会员资格，工作

人员还会帮助他们制订锻炼计划。6个月后，参与者被要求再自行完成18个月的锻炼。

被分配到生活方式锻炼组的人在为期6个月的时间里，每周召开一次60分钟的会议。在这些会议中，他们学会了生活方式管理技巧，这些技巧可以帮助他们开始并保持积极的体育活动。他们学会了设定目标和奖励、自我监控、寻求支持和积极思考。他们在会议期间没有锻炼，而是学习将中等强度的活动融入自己的生活的方法。在6个月后以及接下来的18个月里，这组人见面的频率开始下降。

在24个月结束时，两组人都明显提高了他们的体育活动和健康水平，并改善了许多健康参数。这意味着生活方式锻炼方法是传统锻炼计划的一种有效替代方法。去健身房锻炼会对身体健康有帮助，但这不是进行锻炼的唯一途径。

研究还发现，掌握了生活方式锻炼技能的人比不使用技能的人更有可能在研究后的几年内保持更高的体育活动水平。研究人员还发现，生活方式锻炼法可能比结构化锻炼法的性价比更高。[7]

营养笔记

积极行动的策略

无论你是想通过增加运动量来变得更健康，还是想减重，或者想两者兼顾，你都可以通过多种途径来过上积极

的生活。在这里，我们将介绍3个可以帮助你开始锻炼的策略。

策略1：减少久坐的时间。久坐是指你坐着或躺着不动。乘车、办公、开会和盯着屏幕（上网、看电视或玩电子游戏）的时间加起来是你每天久坐的时间。在下面的空白处，列出3种你经常做的久坐活动。估算一下你每天花在每一件事上的时间。然后选择一种久坐不动的活动，写下你将如何在下周减少这种活动的时间。例如，你可以将每天晚上看电视的时间限制在一小时以内，而不是每天晚上看两小时的电视。你也可以站着打电话，站着会比坐着消耗更多的热量。（参见下方的“你知道吗？”部分，了解减少久坐时间的更多方法。）

久坐活动	**每天耗费的时间**	**我该如何减少这种活动**
____________	____________	____________
____________	____________	____________
____________	____________	____________
____________	____________	____________
____________	____________	____________

策略2：通过更积极的行动来增加你的低强度体力活动。例如，你可以在购物中心快步走，而不是慢慢地散步。你的身体会从中受益，你也会更快地完成购物。其他

的例子可能包括修剪草坪或洗碗。在下面的空白处，列出3种你经常做的低强度活动。估算一下你每天花在每一件事上的时间。圈出你会在下周将其增加到中等强度的低强度活动，并写出你将如何增强该活动。

低强度活动	每天耗费的时间	我怎样增强这种活动

策略3：将中等强度的活动融入你的日常活动。10次2分钟的快步走加起来就等于20分钟的锻炼。在下面的空白处，列出你可以在一天中增加2～5分钟的活动。例如在电视节目插播广告和你喝咖啡的时候活动。至少圈出一个你可能会在本周尝试的改变。

活动的机会

1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________
4. ______________________

你知道吗？

尽管你接受了公共健康的建议——每周至少进行150分钟的中等强度体育活动或75分钟的高强度体育运动，但久坐依然对健康有害。越来越多的研究表明，久坐会增加患病的风险。在办公桌前工作、躺在沙发上看电视、玩电子游戏或用手机上网，这些都是人们大部分时间坐着不动的原因。是的，我们应该花一些时间进行锻炼，来抵消大部分时间坐着不动带来的风险，但锻炼无法消除所有的风险，所以最好尽量减少久坐时间。那应该如何做呢？

多站立

- 在你的计算机上设置一个计时器，每30分钟站起来一次。
- 打电话或发短信时要站着。
- 当有人走进你的办公室或隔间时，要站起来迎接。
- 准备一个立式办公桌。在网上搜索“立式办公桌”，可以找到各种各样的商业版和自制版的立式办公桌。
- 乘坐公共汽车、火车或地铁时站着。
- 站着观看孩子们的足球比赛，而不是坐在露天看台上观看。
- 在电视广告期间站起来走走。

多活动

- 打电话时原地踏步或四处走动。
- 在使用复印机时做蹲起活动。
- 爬楼梯而不是搭乘电梯和自动扶梯。

• 积极与你的孩子或孙子一起玩耍，而不只是看着他们玩耍。

请记住，再小的活动（包括站立）也比不活动好。

下一步

你是否不太活跃，但是对如何变得更活跃和更健康感兴趣？如果是这样，请查看ActiveLiving网站上的ActiveLiving Every Day计划。这一计划基于本课中描述的库珀研究所的研究而制订。此外，新的健身和活动跟踪设备已经上市，可以帮助人们保持活跃状态。根据设备的不同，你可以跟踪步数、里程、活动水平和消耗的热量，并链接到移动应用程序或网站，帮助你实现活动目标。无论你是选择一个基础的计步器，还是决定升级到更复杂的设备，监测你正在做的体育运动都是一个重要的步骤！

计步器并不是帮助你锻炼身体的唯一工具，但它们是相对便宜的。随着技术的进步，现在已有许多新的体育运动信息网站、视频和可佩戴的跟踪设备，与你的朋友一起讨论他们喜欢的工具和资源。我们喜欢的一些网站如下。

SuperTracker Physical Activity Tracker——输入你的日常运动，追踪器就会帮助你监控你的每周150分钟运动目标的进度。你还可以在SuperTracker网站或移动应用程序中输入你的食物数据。

Let’s Move——该网站提供了很好的资源，可以让孩子、成人、家庭和社区成员积极运动起来。

We Can！——该网站提供了一些提示和资源，可以帮助家长和护理人员让学龄儿童吃好，并通过锻炼来保持健康的体重。

人物聚焦

卡洛斯的朋友吉尔送给他一个计步器作为生日礼物。吉尔戴计步器已有好几个月了，她发现这个计步器真的能激励她更积极地锻炼身体。吉尔告诉卡洛斯，他应该整天都戴着计步器，每天至少走10000步。卡洛斯决定先看看他往常的步数是多少，然后提高运动水平，每天走10000步。佩戴计步器7天后，他并没有改变平时的活动水平（他平均每天只走3745步）。他会有健康方面的惊喜吗？

起初他很失望，因为他还有很长的路要走。卡洛斯设定了一个短期目标：每周增加500步的运动量。一开始这很难，因为他不习惯变得更活跃。但是每当卡洛斯注意到他腰带上的计步器时，他就会去看看步数，然后他会根据步数计划当天的活动。如果他的步数太少，他就会做更多的运动。例如走去同事的办公室，而不是给他们发电子邮件，或者步行去当地的餐厅吃午饭，并在下班回家后带着他的狗散步更久。每天晚上，他都在计算机上记录自己的总步数。

渐渐地，他每天的步数超过了10000步，他很高兴自己实现了这个目标。当他的血压下降，医生减少了药物剂量时，他变得更加开心。卡洛斯发现这个简单的计步器可以

帮助他设定目标，监督他做体育运动，并让他变得更活跃。

本课小结

在学习第15课之前，请确保你已完成以下操作。

- 完成本课开始时的“锻炼的益处”列表。
- 完成“积极活动的策略”工作表。
- 完成每日食物日志。
- 通过在线的HEED资源，获取适合自己的有关体育运动的链接和资源。

在帮助你改变身体活动习惯方面，我们只介绍了很少一部分策略。不过，你应该去获取足够多的信息来计划更多的活动。运用你在HEED计划中学到的技能，帮助自己成为一个终身锻炼者。目标设定、奖励、社会支持、积极思考、为高风险情况制订计划和日常监控，这些都是有用的策略，无论你尝试改变什么样的习惯，这些策略都很有用。在第15课中，我们会帮助你了解更多关于体重控制的知识，你将了解到热量平衡是如何影响体重管理的。

第15课 体重管理

本课内容

- 了解你的体重指数以及它对你的健康意味着什么。
- 学习能量平衡和体重管理。
- 学习如何调整你的饮食和体育运动，以保持终身体重健康。

体重管理是新闻中的热门话题。它比时尚饮食还热门。事实上，超重是一种非常普遍的现象。美国的相关调查报告显示，近33％的美国人超重[1]，35％的人肥胖。[2]在澳大利亚，大约35％的人超重，28％的人肥胖。[3]英国的数据显示，近42％的男性和32％的女性超重，近24％的男性和25％的女性肥胖。[4]自从我们在2005年发布第1期HEED计划，超重率（尤其是肥胖率）一直在稳步上升。

这对所有人都有很大影响。首先，超重和肥胖是许多让人衰弱的慢性疾病出现的诱因，这些慢性疾病包括心脏病、糖尿病、中风、骨关节炎、某些癌症和睡眠呼吸暂停症等。研究还表明，肥胖者的医疗费用远远高于不超重或不肥胖的人。一项分析显示，肥胖人群每年的医疗费用比正常人高1429美元。[5]2010年，每两个美国人中就有一个人在节食或减肥。[6]不幸的

是，大多数减肥者长期减肥的效果不佳。这些统计数据证实，在体重管理方面，我们需要更完善的资料。

体重管理与你有关吗？你是否尝试过减肥，但又经历了体重反弹的挫折？并不是只有你一个人如此。在本课中，我们会帮助你完成以下操作。

- 了解有关超重和肥胖的术语。
- 探究能量平衡的概念——它是体重管理的关键。
- 确定使体重增加的因素。
- 识别成功体重管理计划的特征。

在本课结束时，你将掌握管理体重和改善整体健康状况的知识与实用技巧。

体重指数

也许你听说过“体重指数”（BMI）这个词。很简单，体重指数是一个人的体重与身高的平方的比值。体重指数也是快速评估肥胖风险的一种方法。世界各地的科学家和健康专家都在使用某个人的体重指数来判断这个人的体重是否与其身高相符。

世界卫生组织将体重指数分为以下4类。[7]

- 体重指数低于18.5：体重过轻。
- 体重指数为18.5～24.9：正常体重。
- 体重指数为25～29.9：超重。
- 体重指数大于等于30：肥胖。

为什么必须牢记这些类别？研究表明，体重指数在25或25以上的人患慢性疾病的风险会增加。说到体重指数，了解自己属于哪一类可能会帮助你更好地了解自己的整体健康状况。

营养笔记

找到自己的体重指数

估计你的体重指数很容易。使用体重指数图表（参见图15.1），请在该图的顶部找到你的身高，在最左边找到

你的体重。如果你用的是国际标准单位，请在该图的底部找到你的身高，在最右边找到你的体重。你的身高和体重在图表上的交点就是你的体重指数的估计值。

身高（英寸）

体重（磅）	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	体重（千克）
100	30.6	29.3	28.2	27.1	26.1	25.1	24.2	23.3	22.5	21.7	20.9	20.2	19.6	18.9	18.3	17.8	17.2	16.7	16.2	15.7	15.2	14.8	14.4	14.0	13.6	13.2	12.9	12.5	12.2	11.9	11.6	45.5
105	32.1	30.8	29.6	28.4	27.4	26.3	25.4	24.5	23.6	22.8	22.0	21.3	20.5	19.9	19.2	18.6	18.1	17.5	17.0	16.5	16.0	15.5	15.1	14.7	14.3	13.9	13.5	13.2	12.8	12.5	12.2	47.7
110	33.6	32.3	31.0	29.8	28.7	27.6	26.6	25.6	24.7	23.9	23.0	22.3	21.5	20.8	20.2	19.5	18.9	18.3	17.8	17.3	16.8	16.3	15.8	15.4	14.9	14.5	14.2	13.8	13.4	13.1	12.7	50.0
115	35.2	33.7	32.4	31.2	30.0	28.8	27.8	26.8	25.8	24.9	24.1	23.3	22.5	21.8	21.1	20.4	19.8	19.2	18.6	18.0	17.5	17.0	16.5	16.1	15.6	15.2	14.8	14.4	14.0	13.7	13.3	52.3
120	36.7	35.2	33.8	32.5	31.3	30.1	29.0	27.9	27.0	26.0	25.1	24.3	23.5	22.7	22.0	21.3	20.6	20.0	19.4	18.8	18.3	17.8	17.3	16.8	16.3	15.9	15.4	15.0	14.6	14.3	13.9	54.5
125	38.2	36.7	35.2	33.9	32.6	31.4	30.2	29.1	28.1	27.1	26.2	25.3	24.5	23.7	22.9	22.2	21.5	20.8	20.2	19.6	19.0	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5	16.1	15.7	15.2	14.9	14.5	56.8
130	39.8	38.1	36.6	35.2	33.9	32.6	31.4	30.3	29.2	28.2	27.2	26.3	25.4	24.6	23.8	23.1	22.4	21.7	21.0	20.4	19.8	19.2	18.7	18.2	17.7	17.2	16.7	16.3	15.9	15.4	15.1	59.1
135	41.3	39.6	38.0	36.6	35.2	33.9	32.6	31.4	30.3	29.3	28.3	27.3	26.4	25.6	24.7	24.0	23.2	22.5	21.8	21.2	20.6	20.0	19.4	18.9	18.3	17.8	17.4	16.9	16.5	16.0	15.6	61.4
140	42.8	41.1	39.5	37.9	36.5	35.1	33.8	32.6	31.5	30.4	29.3	28.3	27.4	26.5	25.7	24.9	24.1	23.3	22.6	22.0	21.3	20.7	20.1	19.6	19.0	18.5	18.0	17.5	17.1	16.6	16.2	63.6
145	44.3	42.5	40.9	39.3	37.8	36.4	35.0	33.8	32.6	31.4	30.4	29.3	28.4	27.5	26.6	25.7	24.9	24.2	23.5	22.8	22.1	21.5	20.8	20.3	19.7	19.2	18.7	18.2	17.7	17.2	16.8	65.9
150	45.9	44.0	42.3	40.6	39.1	37.6	36.2	34.9	33.7	32.5	31.4	30.4	29.4	28.4	27.5	26.6	25.8	25.0	24.3	23.5	22.9	22.2	21.6	21.0	20.4	19.8	19.3	18.8	18.3	17.8	17.4	68.2
155	47.4	45.5	43.7	42.0	40.4	38.9	37.5	36.1	34.8	33.6	32.5	31.4	30.3	29.3	28.4	27.5	26.7	25.8	25.1	24.3	23.6	22.9	22.3	21.7	21.1	20.5	19.9	19.4	18.9	18.4	17.9	70.5
160	48.9	47.0	45.1	43.3	41.7	40.1	38.7	37.3	35.9	34.7	33.5	32.4	31.3	30.3	29.3	28.4	27.5	26.7	25.9	25.1	24.4	23.7	23.0	22.4	21.7	21.2	20.6	20.0	19.5	19.0	18.5	72.7
165	50.5	48.4	46.5	44.7	43.0	41.4	39.9	38.4	37.1	35.8	34.6	33.4	32.3	31.2	30.2	29.3	28.4	27.5	26.7	25.9	25.1	24.4	23.7	23.1	22.4	21.8	21.2	20.7	20.1	19.6	19.1	75.0
170	52.0	49.9	47.9	46.6	44.3	42.6	41.1	39.6	38.2	36.9	35.6	34.4	33.3	32.2	31.2	30.2	29.2	28.3	27.5	26.7	25.9	25.2	24.4	23.8	23.1	22.5	21.9	21.3	20.7	20.2	19.7	77.3
175	53.5	51.4	49.3	47.4	45.6	43.9	42.3	40.8	39.3	37.9	36.7	35.4	34.2	33.1	32.1	31.1	30.1	29.2	28.3	27.5	26.7	25.9	25.2	24.5	23.8	23.1	22.5	21.9	21.3	20.8	20.3	79.5
180	55.0	52.8	50.7	48.8	46.9	45.1	43.5	41.9	40.4	39.0	37.7	36.4	35.2	34.1	33.0	32.0	31.0	30.0	29.1	28.3	27.4	26.6	25.9	25.2	24.5	23.8	23.2	22.5	22.0	21.4	20.8	81.8
185	56.6	54.3	52.1	50.1	48.2	46.4	44.7	43.1	41.6	40.1	38.7	37.4	36.2	35.0	33.9	32.8	31.8	30.8	29.9	29.0	28.2	27.4	26.6	25.9	25.1	24.5	23.8	23.2	22.6	22.0	21.4	84.1
190	58.1	55.8	53.5	51.5	49.5	47.7	45.9	44.3	42.7	41.2	39.8	38.5	37.2	36.0	34.8	33.7	32.7	31.7	30.7	29.8	28.9	28.1	27.3	26.6	25.8	25.1	24.4	23.8	23.2	22.6	22.0	86.4
195	59.6	57.2	55.0	52.8	50.8	48.9	47.1	45.4	43.8	42.3	40.8	39.5	38.2	36.9	35.7	34.6	33.5	32.5	31.5	30.6	29.7	28.9	28.0	27.3	26.5	25.8	25.1	24.4	23.8	23.2	22.6	88.6
200	61.2	58.7	56.4	54.2	52.1	50.2	48.3	46.6	44.9	43.4	41.9	40.5	39.1	37.9	36.7	35.5	34.4	33.4	32.3	31.4	30.5	29.6	28.8	28.0	27.2	26.4	25.7	25.1	24.4	23.8	23.2	90.9
205	62.7	60.2	57.8	55.5	53.4	51.4	49.5	47.7	46.1	44.5	42.9	41.5	40.1	38.8	37.6	36.4	35.3	34.2	33.2	32.2	31.2	30.3	29.5	28.7	27.9	27.1	26.4	25.7	25.0	24.4	23.7	93.2
210	64.2	61.6	59.2	56.9	54.7	52.7	50.7	48.9	47.2	45.5	44.0	42.5	41.1	39.8	38.5	37.3	36.1	35.0	34.0	33.0	32.0	31.1	30.2	29.4	28.5	27.8	27.0	26.3	25.6	25.0	24.3	95.5
215	65.7	63.1	60.6	58.2	56.0	53.9	51.9	50.1	48.3	46.6	45.0	43.5	42.1	40.7	39.4	38.2	37.0	35.9	34.8	33.7	32.8	31.8	30.9	30.0	29.2	28.4	27.7	26.9	26.2	25.5	24.9	97.7
220	67.3	64.6	62.0	59.6	57.3	55.2	53.2	51.2	49.4	47.7	46.1	44.5	43.1	41.7	40.3	39.1	37.8	36.7	35.6	34.5	33.5	32.6	31.6	30.7	29.9	29.1	28.3	27.6	26.8	26.1	25.5	100.0
225	68.8	66.0	63.4	60.9	58.6	56.4	54.4	52.4	50.5	48.8	47.1	45.5	44.0	42.6	41.2	39.9	38.7	37.5	36.4	35.3	34.3	33.3	32.4	31.4	30.6	29.7	28.9	28.2	27.4	26.7	26.1	102.3
230	70.3	67.5	64.8	62.3	59.9	57.7	55.6	53.6	51.7	49.9	48.2	46.6	45.0	43.5	42.2	40.8	39.6	38.4	37.2	36.1	35.0	34.0	33.1	32.1	31.3	30.4	29.6	28.8	28.1	27.3	26.6	104.5
235	71.9	69.0	66.2	63.7	61.2	58.9	56.8	54.7	52.8	51.0	49.2	46.6	46.0	44.5	43.1	41.7	40.4	39.2	38.0	36.9	35.8	34.8	33.8	32.8	31.9	31.1	30.2	29.4	28.7	27.9	27.2	106.8
240	73.4	70.4	67.6	65.0	62.5	60.2	58.0	55.9	53.9	52.0	50.3	48.6	47.0	45.4	44.0	42.6	41.3	40.0	38.8	37.7	36.6	35.5	34.5	33.5	32.6	31.7	30.9	30.1	29.3	28.5	27.8	109.1
245	74.9	71.9	69.0	66.4	63.8	61.5	59.2	57.1	55.0	53.1	51.3	49.6	47.9	46.4	44.9	43.5	42.1	40.9	39.6	38.5	37.3	36.3	35.2	34.2	33.3	32.4	31.5	30.7	29.9	29.1	28.4	111.4
250	76.4	73.4	70.5	67.7	65.1	62.7	60.4	58.2	56.2	54.2	52.4	50.6	48.9	47.3	45.8	44.4	43.0	41.7	40.4	39.2	38.1	37.0	35.9	34.9	34.0	33.1	32.2	31.3	30.5	29.7	29.0	113.6
	1.22	1.24	1.27	1.30	1.32	1.35	1.37	1.40	1.42	1.45	1.47	1.50	1.52	1.55	1.57	1.60	1.63	1.65	1.68	1.70	1.73	1.75	1.78	1.80	1.83	1.85	1.88	1.91	1.93	1.96	1.98	

身高（米）

肥胖　超重　正常体重　体重过轻

图15.1　体重指数

将你目前的体重、体重指数和体重指数类别填入下面的空白处。

我的体重：_______ 我的体重指数：_______ 我的体重指数类别：_______

现在回想一下5年前和10年前你的体重。请查看图表，了解这些时间段你的体重指数分别是多少。将体重、体重指数和体重指数类别填入下面的空白处。

10年前

我的体重：_______ 我的体重指数：_______ 我的体重指数类别：_______

5年前

我的体重：______ 我的体重指数：______ 我的体重指数类别：______

你对体重指标结果感到惊讶吗？你的体重在过去10年里有变化吗？目前的体重是否改变了你的体重指数？如果你对以上所有问题的回答都是肯定的，不用太担心，根据统计数据，大多数人都是这样。

你知道吗？

了解体重指数很有用，因为它是一种衡量体重的常用方式。但在评估整体健康状况时，你还应该考虑其他因素。体重指数只评估体重与身高的比例，它无法解释你的身体构成。也许你的体重指数属于超重范畴，但你是一个举重运动员，因此你的身体也很健康。你也可能是一个肌肉发达的运动员，或者拥有比一些人更大、密度更高的体型。这两种情况中的任何一种都会使你比其他和你一样高的人体重更重一些。另一方面，你可能属于正常的体重指数类别，但由于饮食习惯不好或不爱运动，导致身体内的脂肪过多。这可能意味着即使体重指数类别是“正常”的，但仍然有患某些疾病的风险。你可以通过采用更健康的饮食模式或增加体育运动来降低风险。请记住，预防疾病是为了改善整体健康状况，而不仅是为了降低体重。

最新科学报道

库珀研究所进行的一项大型研究表明，尽管某个人的体重指数可能被归类为超重或肥胖，但这并不意味着这个人一定是不健康的。事实上，根据跑步机测试，那些被归类为超重或肥胖但身体健康的男性，比那些拥有“正常”体重但身体不健康男性的死亡风险更低。这意味着一个人的健康水平可能比他或她的体重更能预示其整体健康状况。无论你的体重如何，这都是一个开始锻炼身体的好理由。[8]

能量平衡

我们已经谈了很多关于均衡饮食的重要性，均衡饮食是指食物中富含全谷物、水果、蔬菜、低脂和脱脂乳制品，并包含少量瘦肉、家禽、鱼或蛋白质替代品。你需要考虑另一种平衡——能量平衡。能量平衡（或热量平衡）是影响体重的一个重要因素。

图15.2展示了能量平衡。你的能量平衡受到你摄入的热量和身体消耗的热量的影响。你可以将能量平衡想象成“能量输入”和“能量输出”。如果你摄入的热量多于身体消耗的热量，那么多余的热量就会以脂肪的形式储存起来。如果你摄入的热量少于你身体所需的热量，你的身体就会利用储存的脂肪，为身体提供热量。如果你的热量摄入量（你吃了多少）与你的热量消耗量（运动、休息时的新陈代谢和食物的消化）保持一致，那么你的体重就会保持不变。在本课的后面，我们会讨论有关减重的更多信息。

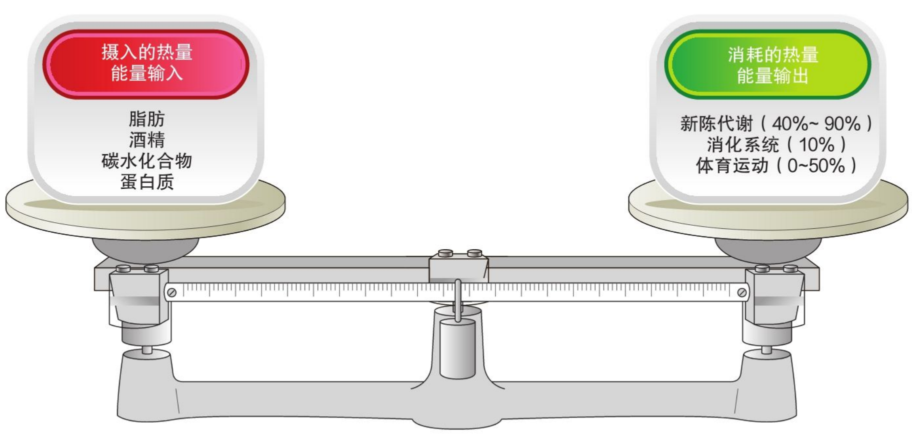


图15.2　能量平衡

饮食中的热量来源是含有脂肪、蛋白质、碳水化合物或酒精的食物。从热量的角度来说，等量的营养物质提供的热量是不相等的。1克脂肪含有9千卡热量，1克蛋白质或碳水化合物只含有4千卡热量，所以吃2克蛋白质或碳水化合物摄入的能量相当于吃1克脂肪。此外，1克酒精含有7千卡热量。利用这些信息，你可以更容易看出为什么高脂肪食物和酒精饮料含有大量的热量。其他食物（如蔬菜）的脂肪含量较低，因而热量也较少。

但是，如果某种食物富含碳水化合物或蛋白质，并且含有较少的脂肪，并不意味着你可以对该食物想吃多少就吃多少，而无须考虑总热量摄入。如果你摄入很多热量，不管食物中所含的脂肪高低，你很可能会扰乱身体的能量平衡。你可能知道，摄入低脂和无脂食物的人也会越来越胖。为什么会这样？可能是因为他们忘记了加工过的脂肪也是含有热量的，如果你想减肥，就不能随心所欲地食用你想吃的低脂或无脂食物。事实上，低脂食物并不总是含有较低的热量的。

你知道吗？

分量失真

在一系列研究中，康奈尔大学的研究人员发现，无论参与者食用的零食种类、年龄或掌握的营养知识如何，也不管研究是在什么环境下进行的，人们食用标注为“低脂”的零食要比没有标注的零食多50％。[9]包装上提供的分量信息可以防止人们暴饮暴食，但超重的人仍然会食用一

份以上的健康零食。因此，即使你选择了低脂食物，也要注意自己食用的分量。阅读食品标签可以帮助你做出更好的选择。关于估算不同食物组的食物量和适当分量的方法，请参阅第1课。

虽然你可以控制自己每天摄入的热量，但是你的身体也可以控制它所消耗的总能量。心脏跳动、肺部活动、保持体温都需要能量。幸运的是，无须你进行思考，你的身体就会完成这些事情。静止期的新陈代谢可能会消耗每天所需总能量的40％～90％。另外，当你吃东西的时候，消化系统就会开始发挥作用，而且每日会增加大约10％的能量消耗。

在每天的能量消耗中，你唯一能够自己真正控制的部分——没错，就是你的体育运动量。你能消耗多少热量完全取决于你自己。如果你整天都躺在床上，那么你消耗的热量可能只有0％；如果你非常活跃，那么消耗的热量可能高达每日所需总能量的50％。最重要的是，找到尽可能多的锻炼方法，从而增加你的总能量消耗。

想想这种情况：你必须摄入热量，因为你需要足够的食物来获得适当的营养平衡。从理论上讲，你也需要这些热量来维持身体的体育运动。正如你所看到的，在控制体重方面，运动和控制饮食一样重要，或者运动更重要。

营养笔记

热量输入，热量输出

你已经学习了如何平衡摄入和消耗的热量。请看一些食物和各种活动的例子。下面的表中列出了一些常见的食物以及它们的热量和各种活动。猜猜看，为了消耗通过食物摄入的热量，你需要持续进行某项运动多长时间。请参阅提供的示例。答案在下方“热量输入，热量输出”的答案。

摄入的食物及其热量	**执行的活动（基于68千克的人）**
1杯（240毫升）意大利面（没有酱汁）：200千卡	跳绳21分钟
115克芝士汉堡：540千卡	越野滑雪（中等强度）___分钟
中份烤土豆（原味）：220千卡	除草_____分钟
1杯（240毫升）西蓝花：25千卡	跑步（1千米/6分钟）____分钟
1杯（240毫升）普通香草冰激凌：304千卡	绘画_____分钟
12盎司的普通苏打水：146千卡	打乒乓球____分钟
中份快餐薯条：360千卡	扫落叶_____分钟

影响体重的因素

人体是复杂而又独特的。虽然能量平衡是控制体重的关键，但能量平衡会受到许多因素的影响。人们的身体并不总能对食物和运动做出可预测的反应。有些人可以摄入数百卡热量而不增加体重；而另一些人测量出了摄入食物的确切分量，但其体重仍会增加。让我们来探究一下其中的一些原因。

- **基因**——就像你的眼睛和头发颜色在你出生之前就已经被决定一样，科学家已经证明，一个人的体重会受到基因构成的影响。你可以通过查看家庭照片或观察身边的家人来发现这一点。孩子们的体型通常与他们的父母、祖父母或兄弟姐妹非常相似。这是一种巧合吗？不，这是遗传！现在，在你开始责怪你的父母造成你超重之前，请记住，基因并不能完全解释你现在的体重。你的饮食和体育运动选择也对体重有着很大的影响，无论你的家庭是否存在肥胖问题。如果你的家庭有肥胖史，你可能需要比其他人更努力才能保持健康的体重。你学习的技能，例如平衡热量、体育运动、观察食物的分量、控制饮食诱因等，对管理你的体重特别重要。



你的体重可能会受到基因构成的影响

- **新陈代谢**——新陈代谢是指身体内发生的维持生命所必需的化学过程。你的静止期代谢包括呼吸、保持体温和保持心脏跳动等生命过程。一些因素会影响你的新陈代谢。这些因素包括遗传、衰老、压力、疾病和身体组成。用新陈代谢作为借口来解释管理体重为什么如此困难已经成为一种流行。的确，随着年龄的增长，新陈代谢会趋于缓慢，但这不会导致体重增加。你可以通过增加运动量或稍微减少你的食物摄入量来适应新陈代谢中的微小变化。压力或疾病也会导致你的新陈代谢发生变化，从而增加或降低你的能量需求。肌肉量的减少或增加

会影响你静止期的新陈代谢。通常，一个体重82千克、肌肉较多的人比一个体重82千克、肌肉较少的人需要更多的能量来维持体重，这意味着拥有更多肌肉的人可能会吃得更多而体重不增加。增加体育运动量并结合抗阻训练有助于促进新陈代谢，尤其是随着年龄的增长。

- **衰老**——衰老是生命中的一个自然组成部分。但随着年龄的增长，体重的增加并不是不可避免的。（随着年龄的增长，你的体重似乎只会增加，而且想减重也变得不是很容易。）为什么呢？首先，随着人们年龄的增长，身体的组成和新陈代谢会发生变化。其次，由于生活繁忙或健康原因，人们在年龄增长时往往倾向于减少运动量。随着年龄的增长，人们会关注身体的需求。如果你注意到自己的体重增加或能量水平的变化，那么应该调整食物摄入量或体育运动水平来平衡身体的变化。请记住，设立目标时要合理一点。虽然你的身体看起来不像20年前那样，但你的整体健康状况并一定不会受到影响。请记住，健康不仅仅是体重秤上的数字。

- **情绪化进食**——许多人将进食作为减轻生活压力的一个方式。这就是所谓的情绪化进食。在第5课中，我们讨论了心理饥饿和生理饥饿的不同特征。在你不饿时或在你“只是想吃”时吃东西，往往会导致你摄入过多的热量。这些热量很快会转化为额外的脂肪，特别是在你没有通过少吃一点食物或多锻炼几天来消耗摄入的热量时。如果你是一个情绪化的饮食者，请回顾一下第11课中介绍的信息和方法，例如“波浪式冲动”和为高风险情况提前制订计划。

基因、新陈代谢、衰老和情绪化进食只是可能影响体重的几个因素。虽然通过体育运动来平衡摄入与消耗的能量是控制体重的核心，但在你努力实现体重管理目标时，还应该认识到有其他一些因素在起作用。

人物聚焦

佩吉刚刚参加了她的高中同学聚会。她最喜欢的当地乐队在晚会上进行了演奏。作为一名狂热舞者，她对重返舞池感到兴奋不已。自从她丈夫10年前去世后，她只跳过两次舞。令她惊讶的是，她还能跳舞，但她的精力再也无法支撑她一次跳上几分钟。跳5首曲子而不跳错一个节拍的日子已经一去不复返了。

佩吉玩得很开心，但在聚会后，她意识到自己有一些事情需要考虑。她不确定自己精力不够充沛是因为体重增加、过去10年里缺乏运动，还是因为她对甜点的过分热爱。在最好的朋友露易丝的支持下，佩吉决定做出改变。她们报名参加了每周一次的舞蹈课，并开始参与社区中心的舞蹈双周课程。她们还减少了高热量甜点的摄入，开始吃更多的水果和蔬菜。在接下来的6个月里，她们都注意到了自己身体的变化，觉得自己精力更加充沛了。佩吉又可以穿上她以前的衣服了。她的体重减轻了一些，而且可以看出她的身体整体上更健康了。

成功管理体重

随着HEED计划的进行，你已经应用了一些策略来改善自己的饮食习惯。你可以使用相同的策略来管理你的体重。

- **目标设定（第3课）**。大多数体重管理计划都包括目标设定，因为设定目标要求你承诺以不同的方式执行操作，并采取行动来实现目标。

- **自我监控（第3课）**。记录食物摄入量和你做的体育运动，这些记录对于成功管理体重非常重要。它们可以帮助你评估你选择的食物和活动的类型。通过比较摄入的热量和消耗的热量，自我监控可以帮助你实现热量平衡。

- **寻求支持（第9课）**。建立自己的体重管理支持团队非常重要，因为如果没有别人的帮助，你很难坚持进行改变。与他人合作还能使你对自己坚持的计划负责。

- **解决问题（第4课）**。事情并不总是一帆风顺，尤其是在你想要减重的时候。了解如何应对和克服挑战对长期成功至关重要。

- **控制饮食诱因（第5课）和管理压力（第16课）**。暴饮暴食和不锻炼通常与压力有关。了解如何应对饮食诱因可以帮助你适应不断变化的情况。

正如我们所说的，要管理体重，就必须注意你的热量摄入量和体育运动。根据体重管理的3个阶段，每个阶段的影响都略有不同。

- **防止体重增加。**保持体重不增加可能是所有人的最佳选择。如果你尚未做到这一点，请在互联网上搜索“MyPlate Checklist Calculator”，找出你应该维持的热量水平；然后输入你的年龄、性别、体重、身高和体育运动水平等信息，点击“提交”，你会获得每日热量和食物组的推荐量。每周至少进行150分钟中等强度的体育运动，这样做可以帮助你减缓体重增加的趋势。请回到第14课，查看逐渐增加活动时间并使体能达到或超过目标水平的方案。另外，每周称一次体重，这样你就可以清楚自己体重的轻微变化。另外，你可以立即调整热量摄入量和体育运动量，以恢复较低的体重水平。

- **减重。**如果你超重或肥胖，并且准备减重，那么合理的减重目标是每周减0.5～1千克。在6个月内减掉目前体重的5％～10％是一个合理目标，这一目标可能会带来显著的健康效益，例如改善血压和血糖水平。例如，如果你原本的体重是111千克，你最初的减重目标可能是减掉11千克或大约每周减去0.5千克。

你可以通过每天减少500千卡的热量摄入量或每天增加500千卡的消耗来努力实现每周减0.5千克的目标。然而，对于大多数人来说，开始减重最简单的方法是减少从饮食中摄入的多余热量。这是因为大多数超重和肥胖的人健康水平都很低，以至于他们无法进行足够多的锻炼来显著降低体重。例如，你可以

从每天喝2杯12盎司的普通苏打水改为喝无糖苏打水（或最好喝白开水），这样可以减少300千卡热量，这是一个相对容易的策略。根据你的体重，你需要进行35～60分钟的快步走才能消耗掉300千卡热量。但你可能没有时间或拥有足够的体能来进行所有的锻炼，至少一开始没有。总之，体育锻炼对于减肥非常重要，所以如果你现在还没有开始运动，请立刻运动起来，每周至少做150～200分钟的中等强度运动。

- **减重的维护。**据说减重很容易，但保持体重很难。体重反弹的高比例似乎也印证了这一观点。要想保持你的体重，必须保持低热量摄入和高热量消耗。保持高水平的体育锻炼是维持减重成果的绝佳方法。研究表明，你应该每周进行200分钟以上的中等强度体育运动。使用你在HEHD计划中学到的所有策略，帮助自己保持良好的心态，并尝试不同的方法使自己在正确的道路上前行。请记得定期（每天或每周）称体重。如果不想要减掉的体重开始反弹，越早知道这一点越好。

体重问题

如果你想减重，那么你每天应该摄入多少热量？请按照“防止体重增加”中的指示信息进行操作或转至MyPlate Checklist Calculator网页。请注意，ChooseMyPlate网站可能会让你选择一个食品计划，以保持你目前的体重，或者逐渐向更健康的体重水平靠近。该网站可能还会建议你与医生共同讨论，制订一个更个性化的体重管理计划。

如果你选择了一个维持你当前体重的热量水平的数值，那么可以通过减去500千卡来计算减重所需的热量水

平。

我维持体重的热量水平是每天__________________千卡

减重所需的热量水平是_________________（维持）-500千卡=每天___________千卡

以下是推荐的几点快速减少摄入多余热量的好方法。

- 限制添加糖的摄入。
- 减小食物分量。
- 增加蔬菜和水果的摄入。
- 减少或避免酒精的摄入。
- 大部分时间选择低脂食品。
- 用餐时使用较小的餐盘、碗和杯子（倾向于食用分量较少的餐食）。
- 减少外出就餐次数（参见第6课的外出就餐策略）。

最新科学报道

美国国家体重控制注册中心针对美国成功减重超过30磅并坚持减重至少一年的男性和女性进行了研究。他们的研究表明，平衡热量和体育运动对减轻体重和保持体重非常有效。在这项研究中，89％的参与者说，为了减重，他们改变了食物摄入量和体育运动量。仅10％的人只进行了饮食调整，仅1％的人只改变了体育运动水平。除了体重有所减轻之外，85％的参与者说，他们的体能水平、自信心、身体健康和总体情绪都有所改善。这些结果表明，平衡热量和体育运动对你的身体和心理健康都有好处。[10]

虽然减重并不是HEED计划的首要目标，但是很多HEED目标可以帮你在一段时间内减轻体重或保持体重。通过减少饮食中不健康脂肪和添加糖的摄入，可能会降低你每天摄入的热量。食用大量水果、蔬菜和全谷物的人似乎增重更少。新的证据表明，食用乳制品和含钙的食物也有助于减重。最后，学会平衡食物热量并进行体育运动可以帮助你更好地控制体重。当你考虑减重或维持体重时，请询问自己以下问题。

- 我的体重指数比我想象的高吗？
- 我的体重指数是否代表我会患上慢性疾病？
- 随着时间的推移，我的体重是否在增加？
- 我准备好提高体育运动水平了吗？

如果你对上述这些问题的回答是肯定的，那么在进行剩下的HEED计划时，你可能应该将注意力集中在平衡热量上。

“热量输入，热量输出”的答案

摄入的食物及其热量	**执行的活动（基于68千克的人）**
1杯（240毫升）意大利面（没有酱汁）：200千卡	跳绳21分钟
115克芝士汉堡：540千卡	越野滑雪（中等强

	度）58分钟
中份烤土豆（原味）：220千卡	除草34分钟
1杯（240毫升）西蓝花：25千卡	跑步（6分钟每千米）2分钟
1杯（240毫升）普通香草冰激凌：304千卡	绘画58分钟
12盎司的普通苏打水：146千卡	打乒乓球31分钟
中份快餐薯条：360千卡	扫落叶77分钟

本课小结

在学习第16课之前，请确保你已完成以下操作。

• 完成“找到自己的体重指数”表单。

• 完成“热量输入，热量输出”表单。

• 完成每日食物日志。

• 通过在线的HEED资源获取链接和工具，以便了解关于体重管理的更多信息。

正如我们讨论过的，管理体重是指通过新陈代谢、消化系统和体育运动来平衡你每天摄入的热量与消耗的热量。但在现实生活中，事情并没有那么简单，不是吗？许多因素，包括年龄、新陈代谢和基因，都会影响你的体重，但最重要的是每天的饮食习惯和锻炼习惯。你正在学习一些重要技能，它们帮助你很好地养成并保持这些习惯。在第16课中，你将学习管理时间和压力的策略，以免这些因素破坏你为健康饮食所做的努力。

第16课 时间和压力管理

本课内容

- 确定个人价值观。
- 了解如何按优先级采取行动。
- 了解压力如何影响饮食。

你有压力吗？人们的压力很大程度上来自没有时间去做想做或需要做的事情。无论做什么，一天只有24小时。虽然健康饮食并不需要花很多时间，但学习并养成新的健康习惯可能需要一些额外的时间。在本课中，我们将帮助你学习管理自己时间的方法。我们首先会帮你确定事项的优先级，然后我们会指导你进行事先计划并让事情变得有条理。我们还会讨论压力如何影响你的饮食，以及饮食如何影响你的压力水平。

合理安排你的时间以适应健康饮食

将你所做的事情与你的价值观和优先事项相匹配，这可以帮助你管理自己的时间，减少生活中的压力。将健康的饮食作为优先事项，并为它腾出时间，这样做也可以减轻压力。在这里，我们将通过3个营养笔记，指导你执行分为3步的时间管理流程。这些营养笔记会帮助你完成以下事项。

- 确定价值观和优先事项。
- 评估自己使用时间的方式。
- 计划和组织，这样你就能够为完成计划的任务做好准备。

最后，我们希望这一流程能够实现两个目标：管理你的时间，帮助你安排好自己的生活；让健康饮食不给你带来压力。

营养笔记

第1步：确定价值观和优先事项

有效管理时间的第1步是确定你的价值观和优先事项。价值观是一种对你来说很重要的原则或品质，或者说价值观是你现在生活中的驱动力。对不同的人来说，价值观的侧重方面可能各不相同。例如，有些人重视家庭，有些人重视教育，而有些人则重视获得高收入。以健康的方式饮食并照顾好自己的身体是许多人忽视的价值观，我们希望你已经开始重视这些。

你的价值观会随着你所处的人生阶段而发生改变。在20岁、30岁和40岁的时候，你的侧重点可能是获得高收入；但在50多岁和60多岁时，你的价值观会转向改善健康状况和家庭关系。这只是一个例子。关键在于，因为你的价值观可能发生改变，所以了解你现在所处阶段的价值观很重要。

在下面提供的空白处，填入你目前的个人价值观。请试着列出至少5个价值观，然后对这些价值观进行排序，1代表最重要的价值观，2代表次重要，依此类推。左边提供了一个示例来指导你。

例子：		该你了：	
价值观	优先级	价值观	优先级
与家人在一起	1		
金融安全	4		
健康的生活方式	5		
网络上的朋友	6		
精神生活	2		
回馈他人	3		

你是否将健康饮食或任何与保持健康相关的内容列为你的价值观之一？如果你这样做了，那么这些价值观的排名有多高？也许健康饮食仍然不是排名最高的价值观之一。有时候，当人们看到新的益处（如更充沛的精力或更低的血液胆固醇含量）时，人们才真正开始重视健康饮食。我们希望，随着时间的推移，健康饮食会成为你生活中的动力。

人物聚焦

西蒙过去对吃什么不太在意。在20多岁时，他靠快餐、冷冻食品、软饮料和速食为生。后来他专注于开创自己的事业，他认为没必要花时间注意自己吃了什么。此外，他觉得

他的体重还和高中时差不多。45岁时，西蒙结婚了，有了3个孩子，体重增加了11千克。他的医生给他开了一些治疗高血液胆固醇的药物，并警告他，他有较大患糖尿病的风险。为了自己和孩子的健康，西蒙决定将健康饮食放在更重要的位置。他加入了其社区举办的HEED活动。现在，他们全家人都很重视健康饮食。

营养笔记

第2步：评估自己使用时间的方式

有效的时间管理的第2步是评估你使用时间的方式。它会向你展示你是否在做你认为有价值的事情。你可能会意识到，其实你花了很多时间去做一些对你不重要的事情。在下面的空白处，列出你执行的所有活动以及你工作日和周末的时间安排。不要在这项任务上劳神费力，你只需填写一两个词来描述每个活动。但是尽量将所有的活动都包括，无论活动大小，例如工作、查看Facebook、做志愿服务、打扫你的家等。

圈出你常做的事情。现在检查你列表上的各项活动，查看它们是否与你在上一个“营养笔记”中列出的价值观相符。标记与一个或多个价值观相符的活动。

____

你的许多活动都符合价值观和优先级吗？如果是，公平地讲，你将时间都花在了你觉得重要的事情上。由于你已经

将活动按照你的价值观进行了优先级排序，因此你不太可能对时间分配方式不满或觉得有压力。

如果很少有活动符合你的价值观和优先级，那会怎样呢？你可能会花很多时间去做对你来说不重要的事情。你的价值观和时间分配之间的脱节可能会导致你不满或有压力。

查看上方你填入的价值观。你可以使用哪些活动或策略来帮助你增加花在重要事情上的时间？请记住，你可能需要删除一些已经在做的活动。例如，你可以用准备健康饮食的时间来代替你看电视的时间。将你的想法写入下面的空白处。

了解自己的价值观并设定优先级是学习时间管理的重要部分。下一步是对时间进行规划，从而按优先级做事。不幸的是，许多人都没有对一天要做的事情进行提前计划和排序。这样的计划需要花费额外的时间（至少一开始时是这样），但花费这点时间是值得的。

你阅读这本书是因为想改善饮食习惯，想必你会让健康饮食作为生活中的优先事项。现在，请填写一张表，这张表能帮助你做出更健康的选择。这项任务可能有点乏味，但我们保证，如果你这样做，你就更有可能成功地实现健康饮食目标。随着时间的推移，健康的饮食和积极的生活态度会成为你的习惯，然后你就能用更少的时间去做规划，且无须写下任何东西。

营养笔记

第3步：计划和组织

请看下表中的一天要做的活动示例。请注意这个人是如何在第1列中列出所有活动。然后在第2列中，她列出了将健康的饮食和体育运动融入这些活动的策略。在第3列，她列出了为开展这些活动而必须做的准备工作。最后，在第4列，她创建了一个购物清单。

活动	健康饮食和活动策略	组织活动	购物清单
一天中活动的示例： **早上** 做早餐 开车送孩子上学 跑腿	谷物类、牛奶和橙汁 送完孩子后在学校跑道上散步 早餐吃干果	把步行鞋放在车里 包装干果	全麦谷物、低脂牛奶、橙汁、葡萄干
中午 与莎拉共进午餐	选择大份沙拉配烤鸡；把沙拉酱放在旁边，不要淋上去	和莎拉在餐厅里吃健康食品	
下午 去看牙医 带珍娜去上钢琴课 去乔拉克家接贝丝	把车停在远离牙医诊所的地方 和珍娜一起吃低脂酸奶点心	提前出发去看牙医 提前准备好低脂酸奶	低脂酸奶
晚上 做晚餐 检查孩子们的作业	墨西哥玉米卷配瘦的碎牛肉、奶酪、莎莎酱、沙拉、罐装桃子、低脂牛奶	让珍娜摆桌子， 贝丝装洗碗机	生菜、番茄、黄瓜、胡萝卜、玉米卷壳、95% 精瘦碎牛肉、墨西哥玉米卷、调料、低脂奶酪丝、果汁桃子罐头
零食时间 看电视	在播放商业广告的时候站起来，走动到合适的地方；看电视的时候吃一份爆米花即可	拿出称量器具来量出一份爆米花的分量	低脂爆米花

现在轮到你来规划自己一天的活动了！想想你下周某一天的所有责任、任务、会议和其他承诺，以及什么时候去执

行这些活动。在下面空白表的第1列中列出以上内容，在第2列中，列出你可以将健康饮食和体育运动融入日常活动的策略。请具体说明你可以在每餐或零食时间做的健康饮食选择，你需要牢记自己的HEED目标，这也是增加体育锻炼的好时机。在第3列中，列出组织活动的方法。在最后1列中创建一个购物清单，它会帮你记住将健康饮食计划付诸行动所需的食物。

在下周将你的计划付诸行动。请注意，应提前计划好减少一天中某些常规的时间花费或压力的方法。

活动	健康饮食和活动策略	组织活动	购物清单

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

通过确定价值观、设定优先级、实施计划和组织来管理时间的方法与你学过的其他技能（即设定目标和自我监控）非常吻

合。在通过管理时间来获得健康饮食的时候，你可以回顾一下第12课，了解一些健康烹饪的省时策略。

时间管理高手

时间管理专家为人们最大限度地利用有限的时间提供了许多建议。以下是一些你可以尝试的方法。

• **使用日程表。**使用日程表来跟踪任务和活动，可以避免你浪费自己的时间。你还可以查看自己的日程表，以了解你分配时间的方式是否符合你的价值观、目标和计划。从袖珍版到桌面版，再到智能手机或者链接到你的电子邮件账户上的电子版本，日程表有各种各样的格式。找一个适合你生活方式的日程表。

• **坚定立场。**这个策略对许多人来说很困难。大多数人都不想让别人失望，也不想因为说“不”而与团队格格不入。例如，你可以说“我非常感谢你让我帮助学校委员会。虽然我现在无法帮助学校委员会做事，但我可以推荐几个在这方面做得很出色的人。”请记住，如果你有明确的价值观和目标，你就可以更轻松地决定是否接受某个要求。

“•双管齐下”。我们已经变成多任务世界中的一员，但这并不总是一件好事，例如在开车时打电话。有时，你可以根据需要同时做两件事，这将有助于你过上更健康的生活。例如，你可以在厨房里放一台小电视，这样你就可以一边观看你喜欢的节目，一边制作健康的午餐。在陪孩子锻炼的时候，你可以绕着孩子锻炼的足球场或篮球场行走，而不是坐着和其他家长聊天，最好邀请一位家长和你一起散步。

- **避免在社交媒体上浪费大量时间。**社交媒体可以让你很好地与生活中重要的人保持联系。但是，如果你整天都在不停地登录或访问社交媒体，这可能会浪费你的时间。如果你发现自己花太多时间在社交媒体上，请采取以下措施。

  ○ 限制自己，每天只浏览社交媒体两次，并设置一个时间间隔。设置一个计时器来让自己诚实面对。

  ○ 把你浏览社交媒体的时间安排在午休或喝咖啡的时候，这样就不必占用其他重要任务的时间。

- **委托别人。**你不需要事必躬亲。在家里、社区或工作中，寻找其他人来帮助你，让他们帮你完成那些不适合你的任务，这也让其他人有机会学习新的技能。

- **处理你的纸质文件和收件箱。**处理纸质文件（真实的和虚拟的），包括垃圾邮件、电子邮件、账单、短信、备忘录、报告等，会耗费大量的时间。处理纸质文件和电子邮件的最佳时机是仅在收到时处理。当你第1次收到一份文件时，对其进行处理，引用或委托给其他人，然后将其归档或丢弃。

压力和饮食

当你在管理时间上遇到困难时，你可能会感到压力。了解自己的价值观，确定任务的优先级，并组织好自己的活动，这些可以帮助你减轻压力。保持身体健康和均衡的饮食也对减轻压力有帮助。你需要获得所需的能量和基本的营养，以满足对抗日常压力的身体需求。

对有些人来说，压力会导致他们丧失胃口。他们会吃得很少，也很少注意保持身体所需的基本营养物质的摄入。如果这个描述符合你的情况，那么在压力大时，请特别注意你的饮食习惯，确保饮食均衡。

更常见的问题是，人们把进食作为一种逃避或掩饰紧张情绪的方式。回想一下第5课中的内容，压力被认为是不健康饮食的常见内部诱因。许多人有压力时会吃得过多或吃不健康的食物，这样做可能可以获得暂时的快乐和舒适感。事实上，某些食物可能会影响情绪。一些研究表明，富含碳水化合物的食物（淀粉和糖果）可以起到镇静作用，但还需要做更多的研究来确认这一结论。

将进食作为一种应对压力的方式并不能帮助人们处理好造成压力的问题。事实上，这种处理方式可能会引起负罪感、焦虑和自卑，从而导致压力的增加。

还记得“思想-情绪-行为”周期吗？请回顾第7课，复习一下这一课中的内容。如果压力正在影响你的健康饮食目标，请实施你的应对策略，以适应或避免不健康饮食情况的发生（参见第5课）。

最新科学报道

长期以来，科学家们都知道，当处在不正常的生理压力下时，身体需要额外的营养。例如，烧伤病人必须经过大量的治疗，这就需要大量的热量和营养。与久坐不动的人相比，身体承受巨大压力的优秀运动员也需要更多的热量和营养。然而，研究人员尚未断定，患有急性精神疾病或有情绪压力的人是否需要更多的营养。

尽管如此，研究表明，长期的生活压力与对高能量和高营养的食物的喜爱是有关的，尤其是那些高糖和高脂肪的食物。这种由压力引起的饮食模式可能会导致超重和肥胖。[3]这项研究还强调了管理压力对身心健康的重要性。

体重问题

许多试图减重的人通过过度限制食物摄入量来减少热量的摄入，这些节食的人可能比不节食的人更容易在压力过大时暴饮暴食，尤其会过度食用甜食和高脂肪食物。如果你想减重，那么你应该掌握管理压力、放松自己以及不涉及食物的压力应对技巧，这些很重要。[1，2]

压力管理高手

显然，较大的压力会对你的饮食习惯产生负面影响。为了实现健康的饮食目标，你需要找到应对压力的方法。以下是一些许多人认为有效的策略。

- **做体育运动。**体育运动是缓解压力的好方法。体温的升高、一些激素的产生以及体育运动后带来的一种放松状态，都会起到减轻压力的作用。做一些积极的事情，会让你感觉良好，还能增强你的自信感。

- **充分休息。**安静的、充足的睡眠可以帮助你应对生活中的压力。专家建议每晚睡7～9小时。充足的休息也能帮助你保持积极的生活态度，在压力较大时保持身体健康，同时更好地管理自己的体重。

- **学习一些放松策略。**面对现实：压力总是会出现的。了解健康的放松方式有助于减轻紧张和焦虑。简单的放松方式，例如深呼吸或想象自己在一个放松的地方，可以在任何地方使用。瑜伽、普拉提、太极、按摩和其他类似的策略，可能要求你学习新的技能或去上课，但这是值得的！

你知道吗？

正如压力会影响你的饮食习惯一样，有些食物也会影响你的压力水平。例如，饮料、药物或其他食物中的过量

咖啡因会导致你紧张和焦虑。紧张和焦虑可能会增加你的压力，降低你的应对能力。试着在压力较大时限制食用咖啡、茶、饮料或其他含咖啡因的食物。

无论如何，请远离富含咖啡因的能量饮料。能量饮料可能会让你暂时振奋情绪，但在咖啡因和糖分消耗完后，它们会导致你注意力不集中。能量饮料还会导致血压和心率的暂时上升，所以应该避免饮用能量饮料，尤其是在你已经患有高血压的时候。[4]此外，据报告，这些饮料在年轻人甚至儿童中的销量很高，它们可能会导致不良事件发生，有时甚至会导致危险事件发生。[5]

有些人借助酒精来减轻压力。虽然喝酒可能会让你感到放松，但这种作用只是暂时的。酒精会减弱你的自制力，在酒精的影响下，你可能对健康饮食的选择不那么在意。酒精会扰乱你的睡眠，导致疲劳、焦虑和额外的压力的产生。过量饮酒会增加发生事故、伤害和暴力的风险。

营养笔记

利用食物来减轻压力

在压力大时，你如何利用食物来减轻压力呢？选择最符合你行为的选项。回顾一下你可以使用的策略列表，而不是那些不健康的选择。请圈出你在下次感到有压力时打算尝试的策略，你还可以添加其他任何你认为对你有用的策略。请记住，体育运动和放松策略永远是可以代替利用食物来减轻压力的健康选择。

☐ **我吃得特别多，尤其是不健康的食物。**

- 需要特别警惕，只将健康的食物带回家。
- 在有压力时要注意自己摄入的食物分量。
- 咀嚼无糖口香糖。
- 将切好的胡萝卜、芹菜和低脂爆米花放在手边，在感到紧张时，可以吃这些东西。
- 想吃东西时给朋友打个电话。
- 试着“遏制冲动”，直到冲动的劲头过去。
- 只在厨房吃饭，并在没有其他干扰（如阅读或看电视）的情况下吃饭。
- 其他策略：______________________

☐ **我吃得不够多。**

- 准备一些容易制作、低钠、冷冻的食品。
- 按时吃饭。即使在有压力不觉得饿时，也要补充能量。
- 选择健康的食物，并选择适当的分量。
- 和家人朋友一起去餐厅吃饭。
- 让别人准备饭菜。
- 其他策略：______________________

☐ **我摄入了许多咖啡因。**

- 选择最喜欢的不含咖啡因的饮料、咖啡和茶。
- 喝水而不是喝饮料。
- 保证充足的睡眠，这样就不需要喝咖啡提神了。
- 经常休息，在长时间坐在办公桌前或长时间看电视时起来走动一下。
- 其他策略：______________________

☐ **我喝了很多酒。**

- 只在吃饭时喝酒，并限制自己只喝一杯。
- 喝不含酒精的饮料。
- 将家里所有的酒都拿走。
- 请家人和朋友不要带酒到家里。
- 必要时寻求专业帮助。
- 其他策略：______________________

我们希望通过学习一些时间和压力管理技巧，你能更加自信地坚持健康的饮食计划。只要你能够坚持你的计划，就能减轻压力，因为你知道自己正在做一些有益的事情。

在下次感到压力时，停下来想一想：我的饮食健康吗？我需要调整时间的使用方式吗？我能做些什么来计划和组织我的活动，减轻我的压力，使我能够遵循自己的健康饮食计划？

本课小结

在学习第17课之前，请确保你已完成以下操作。

• 完成3个关于管理时间的表单：“确定价值观和优先事项”“评估自己使用时间的方式”“计划和组织”。

• 完成每日食物日志。

• 通过在线的HEED资源，获得关于管理时间和压力的更多建议，包括时间跟踪应用程序和额外的压力管理资源。

如果你将健康饮食放在首位，花时间去购物、烹饪和以健康的方式外出就餐就会变得很容易。计划和组织可以帮助你集中精力选择健康的食物。管理时间和压力有助于你养成和维持健康的饮食习惯。学习这些新技能可能需要花费一些时间和精力，但是均衡的饮食在未来会带给你许多好的回馈。在第17课中，我们将庆祝你的成功，并向你介绍一些保持健康饮食的新方法！

第17课 保持动力

本课内容

- 庆祝小成功。
- 探索新的可能性。
- 打败无聊。

恭喜你！你已经完成了16课的学习！当你开始健康饮食之旅时，你可能并不相信自己能够走到这一步，但是你的确做到了！无论你的饮食习惯是有了较大的改变，还是只有小小的改变，现在都是你庆祝成功的时候了！现在也是展望未来，寻找方法将这些成功转化为终身习惯的好时机。在本课中，我们将通过回顾你所做的改变来帮助你树立信心。我们还会通过考虑寻找新的和有趣的健康饮食机会，帮助你避免“健康饮食乏味期”。

人物聚焦

卡尔这一周过得很糟糕。他不仅在日常工作上落后了，而且还有一个项目的最后期限提前了两周。他不知道如何才能完成他的工作，更不知道如何补上他已经落后了的HEED计划。

卡尔最初把购买本书作为新年计划的一部分。他在前10课的学习中都很勤奋，但自那之后，他的表现有点下滑。他做了一些改变，例如观察自己的食物分量，学会在外出就餐时点一些更有营养的食物，避免吃高脂肪、高钠的零食，但他怀疑这些微小的改变对他的健康可能没有任何影响。在新的时间限制下，卡尔的饮食方式几乎回到了以前。他意识到自己需要后退一步，专注于积极的事情。毕竟，他的饮食习惯有了很大的改变。他应该做些什么来维持自己新的饮食习惯呢？

关注积极的一面

实现持久的改变并不容易。无论是改变饮食习惯、增加体育运动量，还是减肥、戒烟，改变都是逐步实现的。回想一下你刚开始执行HEED计划的时候。无论你的动机是什么，我们都希望这本书能帮助你改变饮食习惯。只要启动了HEED计划，你就迈出了成功的一步。你知道自己需要做出改变，所以你行动了。从执行HEED计划以来，你可能已经取得了一些小的成功。

可以用许多方法来衡量成功。例如，如果你从来不吃水果或蔬菜，从现在开始，你每天吃5杯水果或蔬菜，你就会知道你已经成功实现了自己的目标。你可能想知道你所做的改变是否真的值得你花时间去做。答案是肯定值得！你花了数年才养成自己原本的饮食习惯，所以你需要给自己一些时间做必要的调整，以便培养出更健康的饮食方式。你可能忽略了你在执行HEED计划期间所做的一些重大改变，让我们花几分钟来关注一下你在前16课中取得的积极成果。



成功意味着你的家人们都养成了更健康的饮食习惯

营养笔记

庆祝取得的小成功

查看以下内容。在你做出的改变或达到的成就旁边的方框里做一个标记。在末尾添加你取得的其他所有成功。

☐ 开始HEED计划。

☐ 坚持记录每日食物日志。

☐ 实现了一个短期或长期HEED目标。

☐ 改善了整体健康状况（如降低血压、降低胆固醇）。

☐ 注意到了整个情绪的改善。

☐ 持续阅读HEED材料并参与课程活动。

☐ 成为明智的食物采购者。

☐ 注意通过健康饮食得到自尊和自信方面的提升。

☐ 尝试了新的烹饪技术。

☐ 发现获得新的健康饮食信息的方法，例如使用应用程序或访问网站。

☐ 在外出就餐时做出更健康的选择。

☐ 提高拒绝诱惑的能力。

☐ 帮助他人改变饮食习惯。

☐ 增加每周的运动时间来帮助平衡热量。

☐ ________________________

☐ ________________________

☐ ________________________

☐ ________________________

☐ ________________________

显然，在前16课的HEED计划中，你已经做了一些有意义的改变。但这并不意味着你现在就应该停下来。如果你还没有如你想要的那样做更多的改变，那你还有时间。在接下来的几课中，我们会重点关注如何实现你设定的目标，确保你已将健康饮食作为你生活中的优先事项，并帮助你规划实现目标的方法。

即使你已经完成了为自己设定的每一个目标，也还有许多改进方法。新行为可能还没有成为你的习惯。习惯是很重要的东西，因为不管出现什么障碍，你都会按照习惯去做。最终，你的目标应该是让新的饮食习惯成为一种自然而然的习惯。以健康的方式寻找新的饮食方法，这会让你保持健康饮食的快乐和兴奋。

体重问题

在长期减重时，你将目标设定得越小越好。将减重目标设为每周减去0.5～1千克，这样做可以增加你长期成功的概率。那些试图每周减重超过1千克的人通常很难保持体重的下降。小步走往往比大步走更容易取得成功。

探索新的可能性

你可能听过这样一句话：“变化是生活的调料。”在健康饮食方面，多样化的饮食也是不可或缺的。多样化的饮食不仅能够确保你获得营养，还能避免你在无聊的环境中生活。当你第1次尝试改变时，请保持一种规律，这样做可以让改变在一开始时很有效。然而，如果一直这样做可能会阻碍你未来的成功。如果你发现自己陷入了某种饮食习惯，现在是时候去寻找新的方法来让你的饮食多样化了。

在过去几个月里，你可能一直在寻找新的健康饮食方法。下面是一些你可能已经尝试过的策略，或者你可能打算在未来尝试的策略。这些策略可以帮助你实现健康饮食的多样化。在下面的列表中选择一个你没有尝试过的，然后把它圈出来，在下周开始尝试使用该策略。你可能会惊讶地发现，探索新的选择可以帮助你一直朝正确的方向走。

- 查看提供健康食物的餐厅网站和餐饮指南。
- 询问朋友和家人最喜欢的提供健康食物的餐厅。
- 请一位饮食健康的朋友帮助你规划更健康的膳食。
- 与家人、同事和朋友分享健康食谱。
- 查看互联网上的新食谱。

- 在当地农贸市场购买新鲜水果和蔬菜。
- 订阅每月的电子邮件时事通讯，获得健康食谱和建议。
- 尝试新风味的餐厅，选择不同的食物。
- 订阅一份健康烹饪杂志。
- 在图书馆里查找包含健康食谱的烹饪书。

你知道吗？

农贸市场为当地种植者提供了直接向公众出售自己农产品的机会。去一个农贸市场，你会在那里获得一些新鲜食物和季节性的农产品。你还可以与那些种植这些农产品的人进行交流。许多农贸市场提供烹饪示范、现场音乐表演、儿童活动和园艺用品。你还可以在当地报纸上看到当地农贸市场的“弹出式”介绍文章，尤其是在春季和夏季。这些农贸市场可能会根据季节的不同改变开设地点或时间。农贸市场通常会提供新鲜的当地农产品，还包含社区工匠出售的各种农产品。下次你想吃新鲜的水果和蔬菜时，可以花点时间探索一下当地的农贸市场，一定是值得的！

让烹饪充满乐趣

即使你不是大厨，你也可以且应该让烹饪变成一种乐趣。你有没有注意到，在参加聚会时，厨房往往会变成社交中心。花几分钟来思考你喜欢的烹饪的时间。是在你还是个孩子，帮家人准备节日大餐的时候吗？还是在与你自己的孩子分享家庭食谱的时候？有很多方法都可以让烹饪变得很有趣。下面是一些有关烹饪的建议。

- **成立一个健康的晚餐俱乐部。**随着外出就餐人数的增加，晚餐俱乐部变得非常流行。在晚餐俱乐部中，一群人（通常是一家人）聚在一个地方吃晚餐，每个人都自带一份晚餐。晚餐俱乐部很有趣！你可以通过加入一个健康的晚餐俱乐部来支持自己新的饮食习惯。首先要和有兴趣参与该活动的人召开一次计划会议，可以考虑邀请朋友、同事或新的健康饮食朋友。在第1次会议上，可以为小组制订一个指导方针——晚上几点开始用餐，多久举办一次聚餐活动，在什么地方聚餐。还可以讨论下一顿晚餐的菜单，确保每个人都能参与制作其中的一道菜。这应该很有趣，并且不会让你感到有压力。这些菜肴不一定是烹饪佳作，但一定要是健康的。

- **组织一次渐进式晚餐。**如果你的邻居也试图进行健康饮食，你可以安排一顿渐进式晚餐。渐进式晚餐是指在不同的家庭食用不同的菜。从一个家庭的开胃菜开始，然后到下一个家庭喝汤或吃沙拉，再在另一个家庭吃健康的主菜，然后在最后一个家庭吃甜点。和晚餐俱乐部一样，渐进式晚餐为你的邻居

提供了一个健康饮食的机会。如果你们住得很近，你还可以步行前往每个家庭，从而增加一些体育运动量。先跟邻居们谈谈，看看谁有兴趣在家中举办一场晚宴，然后制订出相应的计划。



- **和你的配偶或朋友分担烹饪职责。**有时候，一周做很多顿饭可能会让一个人不堪重负。所以很多人宁愿在路上买点东西边走边吃，也不愿在家做饭。对于这个问题，有一个简单而又有趣的解决办法。选择一个朋友、同事或对你很重要的人来尝试这个办法。在规划一周的饮食时，每一餐都给一个人分配“主厨”的角色，同时为另一个人分配“助理厨师”的角色，在一周或一个月内轮换角度。主厨的工作是计划饭菜，计算烹饪费用。助理厨师的工作是根据需要协助完成切碎、搅拌或清洗工作。这是一种减轻一个人烹饪负担的有趣方法。你还可以利用准备食物的时间来完成一天的活动量。请试着关掉电视，并将手机调至静音状态，这样你就可以享受你的烹饪搭档的陪伴了。

- **举办主题派对。**尝试新的烹饪方法可以增加新的饮食习惯。有什么环境比举办一场以美食为灵感的主题派对更适合尝试新菜肴呢？化妆不是必需的，但它可以增加乐趣。首先，选择一种你想尝试的或流行的菜肴。从朋友或同事那里获得建议或健康食谱。想了解更多内容，可以上网或去当地的书店或图书馆，大多数书店或图书馆都有世界各地的烹饪书可供查阅。一旦你确定了你的主题和菜单，就可以发一封彩色的电子邮件邀请你的朋友来参加派对。一定要让你的朋友知道他们是否需要盛装打扮，以及是否要为活动带来一份健康的主题菜。试着提供符合主题的装饰，同时通过播放音乐为派对营造氛围。你的朋友会很开心，他们可能甚至不会意识到他们吃得也很健康。

- **计划家庭聚餐。**家庭聚餐是一种分享新饮食习惯的好方法，在此期间还能享受美好的家庭时光。在家庭聚餐上，你可以了解孩子和配偶的日常活动，并提供积极的鼓励和帮助。首先，你应该每周抽出一到两天时间和家人共进晚餐。在日历上设定家庭晚餐的时间，这样所有家庭成员都能按照这个时间安排他们的时间表。选择快速简单的食谱，这样你就不会把所有的时间都花在厨房里。选择较为简单的食谱，这样你可以将一些不费力的烹饪任务交给孩子们。从摆桌子到洗碗，试着让所有的家庭成员都参与到家庭聚餐活动中。在餐桌上谈论当天的事情，让晚餐轻松愉快，把可能发生的不愉快对话留到下一次。如果你的日程安排不允许你在家里吃饭，那么可以计划在外面进行家庭聚餐，偶尔去公园野餐也是不错的体验。

你知道吗？

一家人一起吃饭不仅有利于交流，也有利于维护家庭关系。有8项研究的数据显示，同每周与家人一起吃饭少于3顿的儿童和青少年相比，每周至少与家人一起吃3顿饭的儿童和青少年超重的可能性低12％。同时，饮食的质量也不相同：经常与家人一起吃饭的儿童和青少年有24％的可能性食用健康食品，包括水果和蔬菜，并保持健康的饮食习惯。[1]

营养笔记

为健康饮食增加活力

想想我们提出的建议：成立一个健康的晚餐俱乐部、组织一次渐进式晚餐、分担烹饪职责、举办主题派对以及计划家庭聚餐。在下个月，选择其中一个选项来实现吧。（如果你有其他更适合的想法，那就去尝试吧。）使用下方的表单来规划相关活动。不要单独行动，去寻求周围人的帮助。有些活动需要花费比其他活动更多的时间和精力。如果你的日程安排不允许你进行耗时的活动，那么请选择一个更符合你日程安排的活动。

例子：成立一个健康晚餐俱乐部的相关步骤。

活动类型：成立一个健康的晚餐俱乐部。

活动日期：5月15日。

活动	**涉及的人员**
第1步：让朋友、家人和邻居知道我要成立俱乐部。	玛丽、艾米、保罗、罗布、苏。
第2步：组织感兴趣的人参加会议。	保罗、玛丽、苏。
第3步：决定一个晚上进行健康食谱的分配，自愿主持晚餐俱乐部第1次会议。	保罗、玛丽、苏。
第4步：提前一周提醒每个人他们自己	保罗、玛丽、

的职责。 苏。

第5步：去杂货店购物，打扫房间。 我。

其他步骤或活动注意事项：确保在晚餐结束时安排好下一个活动或会议。现在轮到你了！

活动类型：________________________

活动日期：________________________

活动	**涉及的人员**
第1步：	
第2步：	
第3步：	
第4步：	
第5步：	

其他步骤或活动注意事项：

你知道吗？

分量失真

你不会只在餐厅里找到较大分量的食物，许多美国人家里也供应大分量的食物。美国1977—1998年的全国数据显示，无论是餐厅还是家庭，提供食物的分量都有所增加。当然，这可能会导致人们在无意识的情况下摄入更多的热量。[2]这些数据对儿童和青少年同样适用。1977—2006年的调查显示，软饮料、咸味零食和比萨等食物的分量也在变大，导致人们在吃东西时摄入了更多的热量。[3]如果你怀疑家中的食物分量存在问题，那么你的怀疑可能是正确的。请回顾第1课和第7课关于食物分量的描述，提醒自己正确的食物分量应该是什么样的。

计划新的和不同的方法来支持你的健康饮食习惯，这是一项值得你付出时间和精力的任务。计划时现实一点。如果成立一个晚餐俱乐部让你不堪重负，那就邀请邻居过来一起吃饭。如果计划举办一次渐进式晚餐让你有太多的顾虑，那就先从计划只有一个家庭的聚餐开始。关键是让饮食多样化，使你对健康饮食保持新鲜感和乐趣。

本课小结

在学习第18课之前，请确保你已完成以下操作。

- 完成“庆祝取得的小成功”表单。
- 完成“为健康饮食增加活力”表单。
- 完成每日食物日志。
- 通过在线的HEED资源，寻找更多的创新方法，将与朋友和家人一起进行健康饮食融入你的日常生活。

在本课中，你对迄今为止在HEED计划中所做的重要变化和取得的小成功进行了庆祝。我们希望这能激励你继续改善饮食习惯，直到养成终身的健康饮食习惯。同时，通过寻找健康饮食的新机会，你已经学会了如何避免一成不变的饮食方式。你可以选择探索新的餐厅，或者和你的邻居一起进行一次渐进式晚餐。让健康饮食变得更加有趣，并让你的朋友和家人都参与到健康饮食活动中，这些行为都将帮助你获得持续的成功。在完成关于HEED计划最后几课的学习时，请牢记这些想法。在第18课中，我们会研究食物环境发生了怎样的变化，以及这些变化会对我们的健康饮食产生怎样的影响。

第18课 在不断变化的世界里享受美食

本课内容

- 了解不良食品环境。
- 了解素食主义。
- 保证食品安全。
- 展望新的食品技术。

变化是不可避免的。营养世界是一个充满活力的领域，所以你可能听说过一些关于替代饮食模式、食品安全问题、生物技术或本地饮食运动的新闻故事。本课我们将向你介绍一些未来几年可能影响我们的饮食模式的问题和趋势。

食品环境

这里有一项任务。去你家或工作地点附近的一个十字路口，计算这个十字路口附近的店面数量，然后走进每一个店面，环顾四周。我们敢打赌，很多店面都会出售各种食物。现在，加油站的便利店或办公用品商店都会出售大量零食。在你排队结账时，服装商店和电子产品商店都在出售零食和冰饮料。我们甚至能看到裁缝店和珠宝商在出售糖果，它们以此作为增加收入的一种方式。在十字路口，你可能会看到非常多的咖啡店、快餐店和餐厅，还有一些食品店。现在你不用走太远就能找到可以果腹的东西。

现在吃东西很简单方便，尤其是食品和饮料，但它们的营养价值也相对较低，这促使一些健康专家发出警告，说人们生活在一个到处是“有毒”食品的环境中。这里的“有毒”不是指含毒素，而是指大量和无处不在的食物，这些食物没有促进身体健康的作用。生活在这样的环境下，人们很难有规律地食用健康食物。无处不在的食物，再加上缺乏锻炼，毫无疑问，这就是大多数国家的超重和肥胖率持续攀升的原因。

你知道吗？

纳贝斯克公司于1912年推出了奥利奥饼干。1975年，他们推出了双层夹心奥利奥饼干，在那以后，纳贝斯克还创造了数十种奥利奥风格的食品，比如软泥、巧克力奶油、花生酱、香草、巨型巧克力等。此外，在美国，你可

以购买季节性的奥利奥饼干（如红色馅的节日奥利奥饼干）、迷你小块和足球形状的奥利奥饼干，以及奥利奥糖果和冰激凌。

奥利奥网站展示了102种产品。消费者是否需要所有这些不同种类的奥利奥饼干和其他产品呢？当然不。纳贝斯克公司开发新的饼干种类，并通过大量广告来说服消费者们购买它。

在美国的一些社区里，由于人们负担不起健康的食品，一些本来就已经“有毒”的食品环境变得更加糟糕，他们家附近，或者较近的合理步行驾车距离内没有食品杂货店或超市。因此，人们无法食用足够的水果、蔬菜、全谷物和低脂乳制品，毫无疑问，这会对他们的健康有负面影响。

意识到不健康食品的大量泛滥，以及获得可负担的健康食品机会有限，许多社区都开始采取行动来解决这些问题，解决方案如下。

- 提供移动产品销售卡车，将水果和蔬菜运送到供应不足的地区。

- 在食品店较少的地区为开设的食品连锁店提供税收优惠。

- 在空地上建造社区菜园。

- 通过农贸市场和产品共享合作社，让农民直接接触购买农产品的人。

- 为街角商店和社区市场提供升级资金，使他们能够提供新鲜的农产品。

利用在HEED中学到的技能，为你在不良食品环境中茁壮成长做好准备。你可以通过积极主动地寻找让健康选择变得更容易的方法，并帮助改善当地的食品环境。

食品发展趋势

食品潮流总是变化不定，但总有几种趋势会持续下去，而且可能会在未来几年加速发展。

- **便利是王道。**当今和未来的忙碌的消费者们会狼吞虎咽地吃下任何一家食品公司都能做出的快餐。人们经常选择代餐棒和即食、拿起就吃、加热就能吃、移动售卖的食物。除了口味之外，方便是人们选择食物最重要的原因。令人欣慰的是，随着健康的快餐连锁店和有营养的包装零食变得越来越普遍，快餐和健康终于开始合二为一了。

- **变化是生活和饮食的调味剂。**虽然麦当劳、汉堡王、肯德基等快餐连锁店也在大力发展自己的快餐业务，但快速休闲餐饮仍在不断发展壮大。这些餐厅包括美国的Chili's和Applebee's、加拿大的Kelsey's以及英国的Nando's等。人们想要更多种类、更多口味的美食。在未来的几年里，预计还会有更多的新口味的食物、新食物，它们会促进食品的多样化。

- **促进健康很重要。**许多消费者一直在关注食物中的脂肪、糖和热量。他们希望他们的食物是干净的、健康的和有机的。食用无麸质食物是一些人用来控制特定疾病的饮食方法。这种方法在那些喜欢少吃淀粉和加工食品的人当中非常流行，但这些人并没有找到这种方法的医学根据。消费者也正转向食用功能性食品以预防或治疗各种疾病。这一趋势将继续发展。

- **本地的饮食活动。**人们越来越关注那些当地农贸市场附近生产的食材和配料，特别是水果、香草、蔬菜和奶制品。人们对“本地”的定义不尽相同，不过，从农场（生产者）到市场（消费者），160千米以内的范围都可以算是“本地”，这是一个关于“本地”的常见标准。人们以各种理由参与当地的饮食活动，包括提供更好的口味和营养、帮助当地的经济和社区发展、减少燃料的使用和尾气排放，以及保护环境。饮食活动也为包括农贸市场、社区公园、农场与学校合作等带来新的发展机会。这项运动还在起步阶段，但它可能会使社区变得更美丽、人们的生活更健康。

素食趋势

素食主义者在大多数国家或地区的人口中所占比例并不大，但人们对这种以植物为主要食物的饮食方式越来越感兴趣。人们选择成为素食主义者有很多原因。有些人成为素食主义者是信仰原因；有些人认为杀死动物是残忍和不道德的；还有一些人认为素食是一种更环保的饮食方式，与非素食主义者相比，素食主义者消耗的资源（土壤、水、燃料和谷物）更少一些。

幸运的是，随着越来越多的餐厅和食品制造商为那些想吃更少动物产品的人开发了食物，人们更容易实行完全或部分的素食主义。

许多人采用素食主义是因为素食对健康有好处。研究表明，饮食均衡的素食主义者患肥胖症、心脏病、糖尿病和某些癌症的风险会低一些，他们的寿命往往也比爱吃肉的人更长。

素食主义者有以下几种类型。

• 纯素食主义者——只吃植物性食品（豆类、蔬菜、水果、谷物、坚果），不吃任何动物制品。

• 奶素食主义者——除了吃植物性食品外，还会食用牛奶、奶酪和酸奶。

• 蛋素食主义者——除了吃植物性食品外，还会吃鸡蛋。

• 奶蛋素食主义者——除了吃植物性食品外，还会食用乳制品和鸡蛋。

• 部分素食主义者或弹性素食主义者——以植物性食品作为饮食的主要部分。他们会吃很少的肉类、家禽或鱼类，或者会限制摄入其中的一种类型（如只吃鱼类或家禽）。

由于动物制品是维生素B_{12}、维生素D、铁、锌和钙的良好来源，因此拥有最严格饮食习惯的纯素食主义者必须特别注意自己的食物选择。其他素食主义者可以通过在他们的饮食中加入各种强化的全谷物、强化豆奶、豆类、坚果、深绿色叶蔬菜、强化钙橙汁和全麦面包来确保他们获得所需的营养。服用复合维生素，每一种营养物质的摄入量都要达到建议膳食摄入量（RDA）的100％，也会对素食主义者有所帮助。

大多数素食主义者是奶蛋素食主义者和部分素食主义者。这些素食主义者的饮食方式可以提供足够的营养和热量。选择低脂或脱脂乳制品，主要吃蛋清而不是整个鸡蛋，这些素食方法非常有益于心脏健康。部分素食主义者选择将鱼类纳入他们的饮食模式，这样可以从鱼类的多种健康脂肪（如Omega-6脂肪酸）中获益。

最新科学报道

许多研究表明，素食对健康有积极的作用，但这些研究只比较了一种或两种类型的素食主义者和非素食主义者。洛玛连达大学进行的一项研究利用2型糖尿病在纯素食

主义者、奶蛋素食主义者、鱼食素食主义者、部分素食主义者和非素食主义者中的流行程度来衡量体重。[1]研究人员发现，即使在调整体重、体育运动量和其他因素后，纯素食主义者和奶蛋素食主义者比非素食主义者患上2型糖尿病的概率也要低50％。鱼素食主义者和部分素食主义者的情况也比非素食主义者好，他们患2型糖尿病的风险分别降低了30％和24％。所有素食主义者的BMI都低于非素食主义者，其中纯素食主义者和奶蛋素食主义者的BMI最低。

你是否曾经考虑过素食主义的生活方式，但又想知道素食主义饮食中是否有足够的蛋白质？来自动物的食物（肉类、家禽、鱼类和乳制品）确实是蛋白质的良好来源，它们提供了人体所需的所有蛋白质构建单元（氨基酸）。除了大豆和大豆制品外，植物性食品的氨基酸含量较低。但是你可以通过食用各种各样的植物性食品，包括全谷物、谷类、豆类和蔬菜，来获得足够多的氨基酸。

以下是一个奶蛋素食主义者一天可能吃的食物。

早餐

即食麦片

低脂牛奶（或加钙豆奶）

钙强化橙汁

午餐

扁豆汤

蔬菜汉堡

全麦面包

西蓝花

晚餐

菠菜沙拉

碎鸡蛋

低脂奶酪

苹果

低脂牛奶

零食

杏仁

核桃

酸奶

当你读到关于素食主义的这一课时，你可能会感觉到，许多关于奶蛋素食的原则都与你在HEED饮食模式中学到的非常相

似。的确如此，HEED饮食模式是一种以植物为基础的饮食模式，成为素食主义者是一种专注于食用植物性食品的方式，但即使你不成为素食主义者也能成功做到这一点。适量的瘦肉、家禽和鱼类可以成为健康饮食模式的一部分。

你知道吗？

大豆是唯一一种能够为人类提供足够数量的所有必需氨基酸的植物性食品。食用大豆制成的食品就像食用动物蛋白一样，除此之外你可能还会获得一些膳食纤维素和很少的饱和脂肪。科学家们发现，适量食用豆制品可以降低患某些癌症、心脏病和骨质疏松症的风险。

如果你想在饮食中加入更多的大豆，你可以在大多数大型超市里找到大豆食品——毛豆（未完全成熟的大豆）、豆腐、豆奶、豆奶奶酪和肉类替代品。不要服用大豆补充剂，因为目前我们还不清楚它会给健康带来怎样的影响和风险。

营养笔记

无肉的周一（或周二、周三……）

想过一天不吃肉会怎样吗？这比你想象的要容易，选择在下周的某一天不吃肉。在下方提供的空白处写下你可能食用的不同食物并从表中了解你可以采用的食物的建议。完成下方的表后，回顾一下你的菜单，以确保其中包

含来自每个食物组的多种食物。请浏览meatlessmonday的网站，上面介绍了一个全球无肉饮食运动，还提供了其他建议。

早餐

____

____

____

午餐

____

____

____

晚餐

____

____

____

零食

____

____

____

你的无肉菜单中可能包含的食物

谷物

全麦面包

全麦谷物

糙米

藜麦

水果和蔬菜

香蕉
梨
苹果
葡萄
橙子
草莓
胡萝卜
菠菜
西蓝花
番茄
菜花
乳制品和乳制品替代品
低脂牛奶
酸奶
奶酪
豆奶
蛋白质食品
豆类
坚果
鸡蛋
毛豆
基于大豆的替代品

你知道吗？

据报道，美国50％的土地、80％的淡水、17％的石油和天然气都用于生产食物，其中大部分资源被用于种植农作物以饲养牲畜。[2]生产大约1千克的牛肉需要的水量是生产同质量谷物所需水量的43倍。[3]生产大约1千克的动物蛋白需要的水量超过生产6千克的植物蛋白需要的水量。在美国，每年用于喂养牛、猪、羊、鸡、火鸡和其他牲畜的谷物可以养活将近10亿的素食主义者。[3]

食品安全

食品安全如今已经得到了人们的广泛关注，未来可能还会获得更多的关注。人们关心食物是如何产生的以及它们在家里和餐厅里是如何被加工的。让我们仔细看看 下面这些问题。

生产食物的人只是一小部分人。例如，在美国，只有不到3％的人在为其余97％的人生产食物。此外，许多国家或地区的大部分食品都是从国外进口的。在美国，这类食品达到了数百万吨。原生态的、天然的食物大部分都变成了加工食品和餐厅菜品的原料，许多人都依靠这些食品来实现速食饮食。

有那么多人参与食物的制作，你是否应该担心自己吃的食物不够干净、安全、纯天然？答案既是否定也是肯定的。答案是否定的，是因为已经有了许多保障措施来确保食品供应的安全。事实上，许多国家都有安全的食品系统。答案又是肯定的，因为作为消费者，有些信息你应该提前了解，以确保你吃的食物是干净和安全的。在下面的内容中，我们会讨论一些消费者最感兴趣的问题。

杀虫剂

杀虫剂（包括控制昆虫、杂草、啮齿动物、霉菌和细菌的物质）被用来为人类和动物生产大数量、高质量的食物。但使用杀虫剂只是农民减少作物损失的一种方法。耕作技术、作物轮作和灌溉方法是农民保持作物健康的其他方法。杀虫剂的使

用和残留物的检验受到政府机构的密切管制和监测，以确保它们符合既定的标准。

值得注意的是，即使是在有机农业中，也会使用杀虫剂，尽管它们是“天然的”杀虫剂而不是合成的杀虫剂。就整体健康而言，多吃植物性食品比限制食物摄入量好一些。

为了降低来自传统或有机农产品的健康风险，你可以食用各种各样的植物性食品。在吃这些食品之前，用干净的冷水冲洗它们。对于果皮比较硬的水果和蔬菜（如苹果、梨、瓜），可以在流动的水下，用手或刷子在果皮上搓洗。如果可以，请除去蔬菜的外叶或削去果皮。

食品添加剂

在食品中放入食品添加剂是为了保鲜、防止变质、增加或增强风味、增加颜色，或者辅助完成制造过程。与杀虫剂一样，添加剂也受到高度管制。美国食品和药物管理局进行众多的测试、审查、批准和监督，以确保食品添加剂是安全的和被适当使用的。澳大利亚和新西兰的食品标准协会、英国的食品标准机构和加拿大的食品检验机构都有了类似的监控系统。

食源性疾病

你是否因为食用被污染的食物而生过病？如果是的话，那么你得的是一种食源性疾病。食源性疾病通常是由于食用了被细菌污染的食物而引起的。这种病的症状（恶心、头痛、腹

泻、发冷、发烧）可能与流感类似。这些症状通常会在24～72小时内消失，但严重的话这些症状可能会持续更长的时间，导致出现长期健康问题，甚至死亡。食物的处理方式，从生产到储存，再到餐厅和家里的食物前期准备工作，都有可能影响细菌和其他致病生物的生长。你可以采取以下措施来最大限度地降低食物致病的风险。



食用新鲜农产品对健康的好处远远大于其风险

• 在烹饪前用温水和肥皂洗手至少20秒。在烹饪时也要经常洗手。

• 即使你打算给果蔬去皮，也要先用自来水将新鲜的水果和蔬菜冲洗干净。但没必要使用洗涤剂或肥皂。

• 将菜板、刀和其他用来切生肉、家禽和鱼的工具与切其他食物用的菜板和刀分开，以防止交叉污染。

- 使用塑料或非多孔菜板。用热肥皂水彻底清洗它们。

- 使用纸巾或用经常用热水清洗的毛巾擦拭。

- 不要将做熟的食物放在有生肉或生海鲜的盘子里。

- 将食物彻底煮熟，保持食物温度，直到上桌为止。

- 使用肉类温度计来确保肉类和家禽是完全煮熟的。

- 冷藏食物。不要将你的冰箱塞满食物，导致冷空气不能流通。

- 在2小时内冷藏或冷冻准备好的食物和剩菜。加热时一定要彻底。

食品的未来

很难预测食物的储备情况。然而，在未来几年中，一些趋势肯定会增强势头。

功能性食品

正如你所了解到的，食物能够提供营养，帮助身体生长和维持日常运作。有些食品含额外有益健康的成分。这些食品被称为功能性食品。有些功能性食品是自然产生的，例如燕麦。燕麦含有某种膳食纤维，可以降低血液中的胆固醇水平。其他功能性食品会在加工过程中添加或强化某些营养成分，从而增强食品的保健功效。例如，一些人造奶油中含有的额外成分（植物固醇），可以降低血液中的胆固醇水平。植物固醇不是自然存在于人造奶油中的，添加它们可以提供额外的健康益处。高钙的面包是功能性食品的另一个例子。

鉴于大多数人对改善健康状况很感兴趣，食品制造商正在努力寻找其他方法来添加额外的健康成分，从而提高食品的营养价值。不过，请谨记，食用功能性食品并不能消除不健康的饮食习惯带来的负面影响。

人物聚焦

梅丽莎和苏珊是她们当地一所学校的志愿者。她们都有已成年的子女，而且喜欢孩子和充满活力的氛围。一

天，苏珊说，在最近的一次检查中，医生告诉她，她处于骨质疏松症的早期阶段。医生建议她多锻炼身体，多吃富含钙的食物。苏珊知道乳制品是最好的钙来源。但是，她告诉梅丽莎，“许多乳制品的味道我都不喜欢。我该怎么办呢？”梅丽莎的妹妹也遇到了同样的问题，所以梅丽莎分享了她妹妹的一些策略。梅丽莎的妹妹经常吃低脂乳制品，而且还会食用富含钙的功能性食品。这些功能性食品包括某些豆奶、橙汁、早餐麦片和面包，以及补钙剂。

生物技术

很难想象没有冷冻食品、袋装沙拉或微波炉爆米花的生活会是怎样的。但就在两代人以前，这些产品还没有出现在市场上，更不用说成为家庭必需品了。不断变化的食品市场不仅受到人们口味的影响，还受到科技的影响。生物技术的优势包括更高效地生产食物、更少的浪费、改善口味、延长产品的保质期、改善营养成分以及制造更多的功能性食品。一些常见的生物技术策略包括修改动植物的遗传基因、开发先进的包装材料以及对食品进行辐照以消除微生物污染。

美国联邦当局报告说，通过先进的生物技术生产的食品给健康带来的危害比通过传统技术生产的食品要大。有些人认为，食品（尤其是基因改造食品或转基因食品）供应方面的一些进步，对植物、动物、人类健康和环境都是有害的。基因改造是指通过删除或修改现有基因或从其他生物中引入遗传物质来改变生物遗传物质的技术。有些人说，利用基因改造生产的

作物是抗除草剂的，突变的杂草只能被更强大的除草剂杀死，这可能对环境和人类有害。在世界范围内，对基因改造食品的处理方式是不同的，这更令人们感到困惑。美国、加拿大和澳大利亚允许生产某些转基因作物，而英国和日本目前则不允许生产转基因作物。

底线是什么？人们需要利用生物技术来找到养活不断增长的世界人口的方法。科学家和粮食生产者还必须保持警惕和警觉，在开发和使用新的生产方法时谨慎衡量。好消息是，许多个人、组织和国家或地区正在共同努力寻找更好、更安全的新食品技术。关于生物技术和食品问题，我们建议你查看各方的观点，以便能够做出符合你的目标、利益和价值观的明智选择。

可持续农业

未来的食品生产并不完全基于技术或实验室。一项强有力的运动正在进行，目的是以更加平衡、可持续的方法，为人类和动物生产健康的、符合人道主义的食物，同时保护环境。可持续农业的一个基础是通过使用天然肥料（如粪肥）、种植轮作作物、种植向土壤中添加氮的植物、限制耕作和防止水土流失等方法来保护土壤。此外，以可持续的方式耕作意味着优化用水和保护动物福利，具体包括以更人道的方式安置、饲养、宰杀动物。新的农业实践和农业政策表明，在不使用抗生素和不必要激素的情况下，动物也能高效地生长。可持续农业运动的一个重点是管理自然资源，以便后代能够有足够的粮食。该

运动还考虑了农民和农村社区的社会需求问题。最近，美国农民的数量开始增加，其中许多农民是使用可持续农业方法的年轻农民。

这对你意味着什么？尽你的一份力量，确保全球的农业系统（从土壤到市场）得到健康发展，为下一代建立健康的农业系统。关注你的食物来源，尽可能多从采用可持续方法生产食物的生产商那里购买食物。

对于如何生产食物，目前人们有更多的选择。人们可以找到食草的动物的肉、放养的鸡生的鸡蛋、野生的海产、当地的蔬菜、无麸质面包、素食汉堡、大豆、大米、坚果中的“牛奶”、富含维生素的水等。HEED计划专注于营养和健康饮食，但我们也意识到，人们选择食物不仅是为了获得营养。我们建议你认真思考食物和饮食对你意味着什么——是你的健康需求和目标、口味偏好、社会背景，还是你的个人价值观。选择既能维持身体健康又能满足精神需求的食物。

本章小结

在学习第19课之前，请确保你已完成以下操作。

- 完成“无肉的周一（或周二、周三……）”工作表。

- 完成每日食物日志。

- 通过在线的HEED资源，获得关于素食主义、食品安全、功能性食品和可持续农业的更多信息。

在本课中，从食品发展趋势到食品安全，再到功能性食品，我们讨论了许多新兴的话题。HEED的目标之一是为你提供信息，帮助你做出更好的食物选择，以提高你的整体饮食质量。利用本课中的信息继续你的健康饮食之路。在第19课中，你会确定最适合你的策略。如果你发现在完成HEED计划后，健康状况在下滑，请找出一些办法让自己回到正轨。

第19课 提前计划

本课内容

- 找出能帮助你改变的策略。
- 通过提前计划来应对艰难时期。

“任何美好的事都有一个终点”这句话在HEED计划里只有部分是正确的。虽然本书很快就要完结了，但你养成的健康饮食习惯永远不会结束。为了在未来获得更多益处，你必须坚持做健康选择。这或许是一项艰巨的任务，但你已经在改善饮食习惯方面取得了成功，没有理由不坚持下去。在本课中，你将为未来几周、几个月甚至几年的健康饮食制订策略。

储备食物

在执行HEED计划期间，为了帮你做出更好的食物选择，我们已经解决了许多不同方面的问题。我们向你介绍了HEED Plate（参见图19.1），它强调了各种食物的重要性，包括各种颜色的水果和蔬菜；全谷物；健康的蛋白质，例如家禽、鱼类、豆类和坚果；以及低脂和脱脂乳制品和乳制品替代品。HEED Plate还做了一些大多数食物指南都没有做的事情：它强调了日常体育运动对平衡热量和整体健康的重要性。当你继续执行HEED计划时，请把HEED Plate作为指导，以便做出更健康的选择。

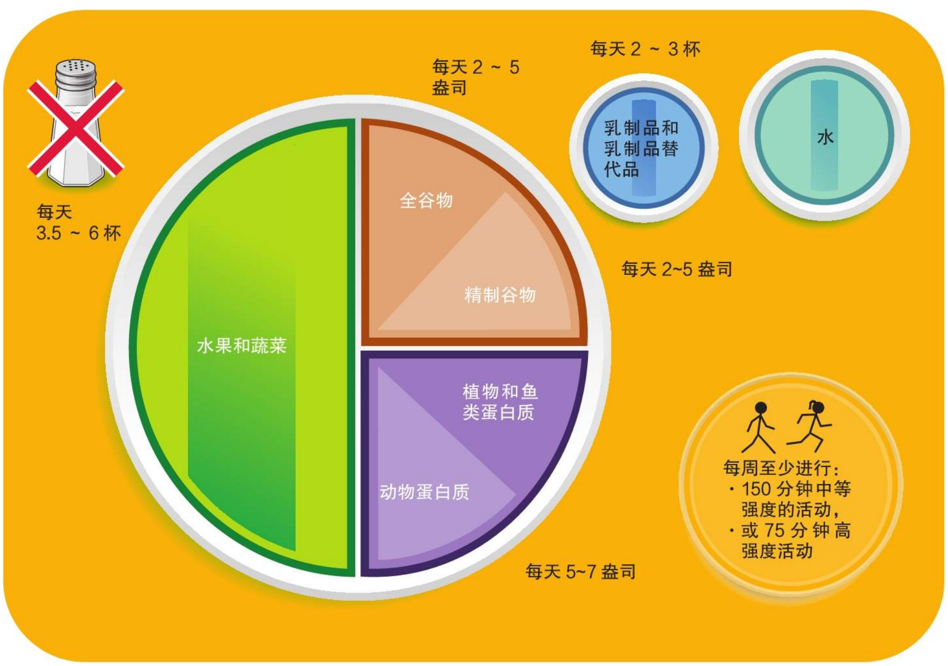


图19.1 HEED Plate

我们还介绍了关于食物和饮食的新思考方式，例如所有的食物都是适合食用的食物，以及应该专注于从天然食物中获取营养。你也有机会跟踪你的HEED计划的进度。请定期完成HEED评估，并多次审视你的短期和长期目标。我们希望这些目标能帮助你行走在正确的轨道上，并让你有机会重新评估自己想要的方向。此外，你还学习了一些关于营养的知识，了解了关于健康饮食的诸多最新信息，以及补充剂和时尚饮食背后的真相。你学习了如何成为一个聪明的购物者，以及如何在一个不断变化的世界实现健康饮食。你学习了新的技巧来跟踪饮食习惯、防止失误、外出就餐和应对饮食诱因等。我们还提供了许多健康饮食资源，帮助你实现自己的目标。

我们并不期望你会使用我们介绍的所有概念、技能和资源。你很可能已经发现，有些策略对你更有效，适合某个人的策略与适合他人的策略是不同的。HEED计划的独特属性之一就是可以根据自己的需要制订计划。当你选好了想要改善的饮食方面时，应该选择最适合自己的策略。

营养笔记

帮助我改变的策略

哪些策略对你更有效？花几分钟时间回顾一下你在养成健康饮食习惯的过程中发现的最有用的方法。仔细检查以下各项内容。我们提供了5个类别：态度、信息、新技能、有用的资源和其他。先通读整个表，考虑哪些方法或策略对你有帮助。如果你还发现了一些特别有用的信息，

但它不在表中，请将其添加到“其他”类别下。在阅读完整个表后，请标记出对你最有帮助的5个选项。

态度

☐ 均衡的饮食（即食用所有食物组中的食物）很重要。（第1课、第2课、第3课、第10课）

☐ 所有食物都适合食用。（前言、第1课、第6课、第10课）

☐ 注重从天然食物中获取营养。（第1课、第2课、第3课、第10课）

☐ 循序渐进的改变才是适合你的改变。（第1课、第2课、第3课、第17课）

☐ 重要的是进步，而不是完美。（第5课、第11课、第17课）

☐ 6个HEED目标都很重要。（第1课、第2课、第3课、第10课、第20课）

信息

☐ 了解准备改变的阶段。（第2课）

☐ 了解健康饮食方面的障碍。（第4课）

☐ 了解健康饮食的好处。（第1课、第2课、第4课、第10课、第20课）

☐ 了解功能性食品和有机食品的定义。（第8课、第18课）

☐ 根据“我的饮食”和“HEED目标评估”了解食物摄入量。（第1课、第2课、第10课）

☐ 寻找机会做更多的体力活动。（第1课、第14课）

□ 平衡摄入的热量和消耗的热量。（第14课、第15课）

□ 寻找让健康饮食变有趣的方法。（第17课）

□ 了解膳食补充剂、时尚饮食和食品趋势。（第13课、第18课）

□ 识别错误的营养信息。（第13课）

□ 了解其他饮食习惯，例如素食主义。（第18课）

□ 确定健康购物和烹饪的新选择，例如当地农贸市场和社区菜园。（第18课）

新技能

□ 合理饮食。（第1课、第3课、第6课、第11课、第15课、第17课和我的食物日志）

□ 制订短期和长期目标。（第4课、第7课、第10课、第20课）

□ 奖励自己。（第4课、第7课、第10课、第20课）

□ 坚持记录食物日志。（第3课、第19课）

□ 使用IDEA策略解决问题。（第4课）

□ 增加健康饮食的新机会。（第4课、第6课、第8课、第12课、第17课）

□ 在外就餐时保持健康饮食。（第6课）

□ 从身边人那里获得支持。（第9课、第17课）

□ 确定和应对不健康的饮食诱因。（第1课、第5课、第7课、第11课、第15课、第16课）

□ 预防和应对失误、复发和崩溃。（第5课、第17课、第19课）

□ 积极思考。（第7课、第11课、第17课、第19课）

☐ 健康饮食购物策略。（第8课）

☐ 管理压力。（第5课、第16课）

☐ 健康烹饪策略和技巧。（第12课、第17课）

☐ 确定个人价值观和优先事项。（第16课）

有用的资源

☐ HEED书籍。

☐ 在线的HEED资源。

☐ 有关食物追踪的网站：ChooseMyPlate的官网。

☐ 健康饮食书籍、时事通讯、杂志、网站、应用程序和其他资源。

其他

☐ ________________________

☐ ________________________

☐ ________________________

☐ ________________________

现在花点时间来反思一下你做出的选择。你对那些真正适合你的策略感到惊讶吗？也许你很难将范围缩小到5个，也可能只发现了一两个有效的策略。无论你的选择是什么，这些策略都是你在未来保持正确轨道应该继续使用的方法。如果你不继续坚持执行最有效的策略，那么你学到的知识就会随着时间的推移而消失。使用“帮助我改变的策略”表单来帮助自己回顾这些知识。

人物聚焦

弗吉尼亚在执行HEED计划期间取得了很大的进步。她看到了由于做出了更健康的选择，自己的能量水平发生了巨大变化。在此过程中，她的体重也有所下降。当弗吉尼亚完成了“帮助我改变的策略”表单时，她对适合自己的策略感到非常惊讶。尽管她过去从未给自己设定过目标，但她发现设定短期和长期目标确实有效。现在，她希望自己30年前就学会了这项技能！弗吉尼亚还意识到，记录每天的食物摄入量是帮助她保持健康生活的好方法。她现在用一款应用程序在手机上追踪食物摄入量和体育运动量，这是她以前从未尝试过的方法。在追踪数周后，她现在已经可以在大脑中记录水果、蔬菜和全谷物的分量了。随着每一个新变化的出现，弗吉尼亚对营养学越来越感兴趣，并计划在未来继续利用这些新的技能和资源来保持她新的饮食习惯。

体重问题

对于大多数人来说，减重和长期减重是很困难的，但使用HEED饮食模式中的一些策略可以帮助你减重。研究表明，减重后成功保持体重的人大都使用了行为策略，尤其是自我监控的方法。例如，他们提前对饮食进行规划、避免在快餐店吃饭、跟踪摄入的热量和脂肪，并且与那些没有减重的人相比，他们会吃更多的水果和蔬菜。保持体重的另一个关键因素是在日常生活中增加体育运动和锻炼。

这些策略可以帮助人们长期减重，显著改善他们的整体健康状况。你可以用同样的方法来持久地改变饮食习惯。[1，2]

排除故障

在执行HEED计划的过程中，你会发现自己的失误是意料之中的。你如何计划和应对这些失误，决定了你是否能成功维持新的饮食模式。即使你已经学会了防止失误和应对可能导致失误的饮食诱因的方法，你仍然应该预料到会出现失误。

营养笔记

故障排除指南

你可以通过预测未来可能遇到的障碍来为应对失误制订计划。我们将通过提供“故障排除指南”来帮你进行规划。在接下来的几周和几个月里，当遇到困难时，请使用本指南。下表左列列出的是困难或挑战，它们可能会阻碍你的健康饮食计划的执行。中间和右列列出了可以帮助你克服每个挑战的资源。当你浏览此指南时，你可能会想到其他未包含的困难或挑战。如果是这样，请将它们添加到底部，并添加从HEED课程或其他资源中获得的解决方案。

困难或挑战	课程	其他资源
偏离轨道、很难重新开始	3、4、5、7、9、10	
不知道什么是健康的饮食模式	1、2、10、13、20	营养通讯、营养网站、应用程序
外出就餐的策略	6、17	热量计算网站、餐厅网站、应用程序
应对假期和特殊场合	4、5、11	
对健康饮食模式感到厌倦	6、8、12、17	烹饪书、营养杂志、烹饪课、烹饪节目
不知道如何平衡热量和体育运动	14、15	“积极生活每一天”计划、Human Kinetics 网站、Human Kinetics 资源
全有或全无的思考模式	4、5、7、11、17	
对做了一个糟糕的选择感到内疚	7、11	
不知道如何获得更多的水果和蔬菜	3、8、附录 C	营养网站、应用程序、当地农贸市场
不知道如何获得更多的全谷物食品	3、8、附录 C	营养网站、应用程序
不知道如何获得更多乳制品或富含钙的食物	3、8、附录 C	营养网站、应用程序
不知道如何减少不健康脂肪的摄入	3、6、8、12、附录 C	低脂食谱、低脂菜单
不知道如何减少糖分的摄入	3、8、附录 C	营养网站、应用程序
不知道如何减少钠和盐的摄入	3、8、12、附录 C	营养网站、应用程序
没有足够的时间吃健康的食物	4、6、12、16	
控制体重	14、15	体重管理书籍和网站、应用程序

续表

困难或挑战	课程	其他资源
不知道自己的分量是否正确?	1、2、3	测量工具、食物日志、追踪食物摄入量的应用程序
不知道如何得到朋友和家人的支持	9、17	烹饪俱乐部及课程
不知道如何应对饮食诱因	5、7、11、16	
购物时选择健康食品	8、12	热量计算书籍、超市广告
因为压力而做出不健康的选择	5、7、16	放松磁带、瑜伽课程
不知道怎么做健康的食物	8、12、17	烹饪书、杂志、烹饪俱乐部和课程

即使是最细心、准备最充足的人也会犯错。我们希望通过使用此故障排除指南，你可以更好地应对将来出现的健康饮食困难。

本课小结

在学习第20课之前，请确保你已完成以下操作。

- 完成“帮助我改变的策略”表单。
- 查看“故障排除指南”。
- 完成每日食物日志。
- 通过在线的HEED资源，获得关于保持在正确轨道上的策略和更多资源。

虽然20节课的HEED学习就快要结束了，但你的健康饮食生涯才刚刚开始。你所学到的态度、知识、技能和资源将帮助你长期保持健康的饮食习惯。将“帮助我改变的策略”表单、“故障排除指南”和整本HEED书放在手边，以便在遇到障碍时可以轻松查阅。准备好学习第20课的内容，你将最后一次评估自己的HEED计划进展情况，并确定需要继续努力改进的方面。

第20课 庆祝成功

本课内容

- 评估你的饮食健康状况。
- 设定新的目标和奖励。
- 庆祝！

祝贺你完成了HEED的学习！请务必奖励一下自己，奖励自己如此努力地学习，并坚持完成HEED计划。在本课中，你将最后一次检查你的学习进度，同时你也会设定新的目标和奖励，以保持完成HEED计划的动力。

我们希望你已经学会了继续在饮食中保持健康改变所需的知识，并能维持已做出的改变。通过健康饮食来获得益处应该是你一生的追求。你需要依靠已经获得的技能、策略和资源来克服未来可能出现的困难。让我们再仔细看看你的阻碍和优势。

评估阻碍和优势

请翻到第4课，查看刚开始执行HEED计划时引用的“确定阻碍”列表。仔细查看该列表，现在你对这份列表有什么样的感觉？你对阻碍的看法有何改变以及为什么会改变？很有可能你的一些阻碍已经不存在，因为你已经学会并掌握了解决问题的技巧。其他一些困难可能并不像开始时那样令人畏惧。清除不再存在的障碍。你是否发现了新的困难？请将它们添加到列表中。这会帮助你确定未来需要继续努力的方面。

现在请翻到第4课回顾一下你能获得的益处列表。该列表是否依然准确？我们希望从执行HEED计划开始，HEED计划能给你带来更多的健康饮食益处。如果你有一些新的个人益处，请将它们添加到你的列表中。对你而言，有些益处现在是否比以前更加重要？例如，你可能已经启动了HEED之旅，目标是降低血液胆固醇水平，并获得降低血压和提升能量水平的益处。

比较你的阻碍和益处列表。在第4课中，哪一个列表有更多的列表项目？现在哪个列表有更多的项目？如果你一直在努力将这些HEED原则融入你的日常生活习惯中，那么你的益处列表长度很可能已经超过了你的阻碍列表。随着你掌握的新技能越来越多，你可能会更自信、更有动力地坚持你的改变。

每6个月评估一下你的健康饮食阻碍和益处，这样可以帮助你在未来的许多年里保持动力。在你的日历上做个记号或在你的智能手机上输入提醒信息，以便每隔6个月查看一次。

HEED目标评估

现在，是时候来了解你在健康饮食方面付出了多少努力了。还记得你在第2课和第10课中完成的HEED目标评估吗？在本课中，你将再做一次评估，以评估你当前的饮食习惯。这会帮助你了解自己的饮食质量阶段中发生了怎样的变化，它还会帮助你确定应该继续在哪些方面进行努力。此时，你可能对如何进行评估已经很熟悉，但它仍然是改变过程中的一个重要步骤。

请参见附录D，完成你的HEED目标评估。制作一个评估副本或将其从在线的Heed资源中打印下来，为每个问题选择一个答案。在选择答案之前，请仔细阅读每个答案。在右侧的最后一列中写下每个答案的得分，然后在每一部分的底部将所有答案的得分相加。现在，将你的得分写入附录A中的HEED评估日志中并将你的分数与第2课和第10课中的分数进行比较，现在你的哪些目标获得了更高的得分？更高的得分表明你在这些方面有所进步，恭喜你！你目前有没有得分较低的目标？如果有，请不要灰心。当你继续走在健康饮食的道路上时，这些可能是你今后应该努力的方面。

圈出你在6个HEED目标问题中获得3分或更低分数的问题，这些问题是你在完成本课学习后设定新目标时应该关注的方面。你可以在将来的任何时候重新进行评估，以了解自己是否取得了进步。

评估你的饮食

现在看看你是否得到了需要的营养。你在第1课中分析了你的饮食，并在第10课中再次进行了分析，评估饮食对你来说应该不陌生。我们希望你一直使用网站或手机上的应用程序来追踪你的饮食。

如果你在第1课和第10课中使用了SuperTracker网站，请注意遵循以下步骤来获取食物摄入量最精确的信息。请记住，这些步骤可以应用于大多数饮食跟踪网站或应用程序。

- **选择一个典型的日子（或你喜欢的日子）来追踪你所食用的食物和饮料。**在你的智能手机上设置一个便签或备注，以便从早餐开始在你吃东西时记下你在一天中食用的食物。不要依赖自己的记忆！请确保你记录了包括正餐、零食在内的你吃的每样东西的数量。用食物秤或量杯称量你的食物，这可以帮助你获得最准确的食物摄入量信息。

- **记录你的体育运动量。**这可以帮助你了解你所做的运动是如何平衡摄入的热量的。

- **登录SuperTracker网站，点击Food Tracker，输入食物信息。**你应该输入自己食用的所有食物，食用量是多少，以及你在哪一餐吃了它们。在输入你食用过的所有食物后，请点击Physical Activity Tracker来跟踪你的体育运动。SuperTracker数据库中可能并没有列出所有的食物和体育运

动。如果你在该数据库中找不到你吃过的某种食物或做过的某种运动，请选择最相似的一项。

• **输入之后，你就会看到你所食用的食物与根据你的年龄、性别和活动量推荐的食物的比较。**通过这个比较，你可以决定需要做哪些改变来改善你的食物和营养摄入量。

• **在附录A的HEED评估日志中记录你的饮食评估结果。**将你目前的饮食评估得分与你在第1课和第10课中获得的得分进行比较。花点时间反思一下你的饮食发生了什么样的变化以及你应该如何继续保持健康的饮食习惯。

最新科学报道

在整个HEED计划中，我们一直强调采用许多不同的措施和策略来改善你的饮食习惯，并一直保持这些变化。例如，我们鼓励你坚持记录每日食物日志、设定短期和长期目标、奖励自己、寻求社会支持。我们还提出了预防和应对失误以及复发的策略。最近，美国心脏协会发表了一份科学声明，概述了增强成人心血管疾病预防的体育运动，以及促进饮食生活方式改变的有效策略。[1]我们在HEED计划中介绍给你的许多策略都在美国心脏协会的推荐策略之中，这一点毫不惊讶。我们希望你能受到启发，继续使用这些策略！这不仅有利于饮食习惯继续得到改善，你在HEED中学到的、练习过的、运用过的策略也会帮你生活得更长久、更健康。这是一个成功的组合！

回顾目标和奖励

现在你应该已经成了一个设定目标和自我奖励的专家！你刚刚完成的评估给你提供了仍需要改善方面的信息。回顾一下你在第10课中设定的目标和奖励，你是否实现了短期和长期目标？你有没有因为实现了目标而奖励自己？如果你在实现目标时感到有些困难，请重新评估这些目标：它们是个人设定的、合理的、具体的、可衡量的吗？

完成HEED计划并不意味着你已经实现了为自己设定的目标。即使你对自己目前的饮食习惯感到满意，也可以为了保持新的健康饮食习惯而设定目标。现在就花点时间为自己设定新的目标吧！

营养笔记

准备好了吗？设定目标！

这是你第3次完成HEED目标评估和饮食评估。你认为自己饮食的哪些方面还能继续改善？你是否仍想继续完成第10课中设定的目标？你是否想要根据刚刚完成的评估结果来更改目标？现在，你需要花点时间来设定新的长期和短期目标。

我的长期目标（1个月或更长时间）

例子：在3个月内，我每天摄入的脂肪将会减少，这一点可以通过我的每日食物日志来证实；我将通过减少添加

到食物中的人造黄油数量、选择水果甜点并选择低脂沙拉酱来实现这一目标。

目标1：________________________

奖励：________________________

目标2：________________________

奖励：________________________

我的短期目标（不到1个月）

例子：在下周五，我会通过用脱脂牛奶代替全脂牛奶的方式来降低饮食中的脂肪摄入量，这一点可以通过我的每日食物日志来证实。

目标1：________________________

奖励：________________________

目标2：________________________

奖励：________________________

目标3：________________________

奖励：________________________

目标4：________________________

奖励：________________________

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

总结

在第19课中，你确定了在执行HEED计划期间发现的最有用的信息、技能和资源。你还开始思考潜在的阻碍和如何克服这些困难。在第20课中，你评估了自己所取得的进步，了解了一些需要改进的地方。我们建议你在自己的智能手机中设置提醒信息或在日历中进行标注，以便再次完成这些评估。这些做法会帮助你确定自己有没有回到不健康的饮食习惯。

我们还要再次提醒你，营养科学非常复杂，但饮食得当的艺术却非常简单。在努力保持健康的饮食习惯时，请记住下面这些简单的技巧。

• 准备好实现HEED计划的食物原材料，让它们随手可得。当你开始动摇或面对不健康的食物时，这些原材料可以帮助你回到正轨。

• 根据HEED Plate上的提示了解健康的、均衡的日常饮食应该是什么样的。在你的冰箱和其他地方贴上提醒标记，提醒自己要吃得健康。

• 保持健康的饮食模式可以带来显著的健康益处。

• 均衡的饮食是最好的饮食模式。没有任何单个食物、食物组或补充剂能够提供身体所需的全部营养。

• 所有食物都适合HEED计划。

- 尝试新的食物和口味。
- 享受美食。

感谢你付出的一切。祝你实现每日健康饮食！

附录A HEED评估日志

你可以使用HEED评估日志来跟踪整个HEED计划的进度，这会使你更容易了解你是否正在进行你所希望的改进。每种评估都将完成3次：饮食评估分别在第1课、第10课和第20课中进行，HEED目标评估分别在第2课、第10课和第20课中进行。在完成每次评估后，你都应将自己所得到的分数填入下面的表中。在完成第2次评估（第10课）后，将你获得的分数与你第1次评估（第1课和第2课）获得的分数进行比较，以了解你在实现目标方面取得的成绩。同样，在完成最终评估（第20课）后，将你获得的最终得分与第10课中获得的分数进行比较，你将了解自己在哪些方面获得了改善以及在哪些方面未来仍需努力。

评估1：第2课和第1课

HEED 目标评估

日期 ________

HEED 目标	HEED 目标评估得分	准备改善的阶段*（圈出每个目标方面所处的阶段）
平衡热量		P C PP A M
增加水果和蔬菜的摄入		P C PP A M
增加全谷物食品的摄入		P C PP A M
增加乳制品和乳制品替代品的摄入		P C PP A M
减少不健康脂肪和添加糖的摄入		P C PP A M
减少钠和盐的摄入		P C PP A M
总分		

饮食评估

日期 ________

HEED 食物组	食物的摄入量
水果和蔬菜组	
谷物组	
蛋白质组	
乳制品组	
饱和脂肪	
添加糖	
总分	

* P=前意向，C=意向，PP=准备，A=行动，M=保持。

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

评估2：第10课

HEED 目标评估

日期 __________

HEED 目标	HEED 目标评估得分	从评估 1 到评估 2 的变化
平衡热量		
增加水果和蔬菜的摄入		
增加全谷物食品的摄入		
增加乳制品和乳制品替代品的摄入		
减少不健康脂肪和添加糖的摄入		
减少钠和盐的摄入		
总分		

饮食评估

日期 __________

HEED 食物组	食物的摄入量	从评估 1 到评估 2 的变化
水果和蔬菜组		
谷物组		
蛋白质组		
乳制品组		
饱和脂肪		
添加糖		
总分		

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

评估3：第20课

HEED 目标评估

日期 ________

HEED 目标	HEED 目标评估得分	从评估 2 到评估 3 的变化
平衡热量		
增加水果和蔬菜的摄入		
增加全谷物食品的摄入		
增加乳制品和乳制品替代品的摄入		
减少不健康脂肪和添加糖的摄入		
减少钠和盐的摄入		
总分		

饮食评估

日期 ________

HEED 食物组	食物的摄入量	从评估 2 到评估 3 的变化
水果和蔬菜组		
谷物组		
蛋白质组		
乳制品组		
饱和脂肪		
添加糖		
总分		

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

附录B 每日食物日志

日期：________________________

我的短期健康饮食目标：________________________

餐点	食物	摄入的食物量	食物组（水果和蔬菜、谷物、蛋白质、乳制品）	食物组等量食物的数量	饱和脂肪	添加糖	可选项目	可选项目
早餐								
午餐								
晚餐								
零食								

HEED Plate 食物组	每日推荐量	我的每日目标量	我今天的摄入量
水果和蔬菜	________	________	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○ = 1/2 杯
所有谷物、 全谷物	________	________ ________	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○ =1 盎司等量食物
所有蛋白质食物、 瘦肉和低脂肪食物	________	________ ________	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○ =1 盎司等量食物
所有乳制品 低脂或无脂食物	________	________ ________	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○ = 1/2 杯

我的饱和脂肪目标量：__________克

我的饱和脂肪摄入量：__________克

我的添加糖目标量：__________克

我的添加糖摄入量：__________克

我的“可选项目”类别的目标：__________

我的“可选项目”类别的摄入量：__________

我今天实现了短期健康饮食目标（画圈）：是　否

备注/评论____________________

源自：R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

附录C 关于实现HEED目标的建议

打印附录C的内容，并将其贴在一个你看得见的地方（如冰箱上）。不要觉得你必须尝试所有的建议，尝试一个或两个与你的目标相符的建议即可。

平衡热量

1. 只在真饿了的时候吃东西。

2. 稍微有点饱时就停止吃东西，不要在吃撑时才停止！

3. 外出就餐时与他人共享一份餐食或主菜。

4. 认真观察每份食物（非淀粉类蔬菜除外）的分量。换句话说，可以放心食用含有大量水和膳食纤维的蔬菜。

5. 可以食用你喜欢的高热量食物，但要少吃。

6. 减慢吃东西的速度！如果不够谨慎，你可能会在很短的时间内摄入大量的热量。

7. 限制添加糖和酒精的摄入量。

8. 培养一些积极的爱好，例如跳舞、园艺、主持青少年体育比赛、做体育活动，或者自愿在动物园当导游。

9. 天气不好不宜出门时可利用指导锻炼的视频进行练习。

10. 寻找在白天燃烧更多热量的方法，例如爬楼梯，选择较远的停车位，短时间、轻快地散步。

11. 佩戴计步器或活动监视器，跟踪你整日的运动情况。

12. 在假期或节日也积极运动，例如散步或徒步旅行、骑自行车、划独木舟和露营。

13. 清洁自己的家和草坪！加快用吸尘器打扫、擦洗、扫地、铺床叠被、清理灰尘、耙地和铲地的速度。

14. 步行或骑自行车去完成一些事情。

15. 记录所有你食用的东西和你每天的运动量。如果你不喜欢用纸笔记录，许多应用程序可以帮助你完成自我监控，找到一个适合你的应用程序！

16. 避免吃“随便吃”的自助餐，尤其是在你无法控制自己的食量时。

17. 探索不同的体育运动应用程序。许多应用程序都提供了提示信息，提醒你保持活动状态。有些应用程序甚至提供在线社区交流的功能，为想要更加活跃的个人提供社会支持。

18. 在远离电视、计算机、电话或其他干扰因素的桌子上吃饭或吃零食。

增加水果和蔬菜的摄入

1. 从至少包含1杯水果的早餐开始一天的生活。冷冻或罐装水果沙拉是一个快速选择，可以再加上一些绿色食品作为低热量的营养补充。

2. 可以将干果添加到谷物食品和椒盐卷饼中，或者将坚果作为快餐零食。

3. 时间很匆忙？可以买包装好的即食水果和蔬菜。没有酱料或盐的罐头和冷冻蔬菜也是快速食品的一种替代品。

4. 选择水果作为甜点或将水果添加到你最喜欢的甜点中。

5. 每周尝试一些新的或不熟悉的水果或蔬菜。

6. 在冰箱的顶架上放一碗切好的水果和蔬菜。

7. 从当地农贸市场获得新鲜的时令水果和蔬菜。

8. 在烘烤时使用苹果酱或西梅泥替代黄油、橄榄油等。

9. 将切碎的苹果、葡萄干或蓝莓添加到你喜欢的低脂面包、曲奇[1]或松饼中。

10. 在炒菜时，将肉类的分量减少1/3，将蔬菜的分量增加1倍。

11. 尝试每天至少吃一次沙拉，在其中添加一些切碎的浆果或干果，以增加一些甜味和额外的营养。

12. 通过选择更大分量的蔬菜来增加蔬菜的摄入。

13. 将额外的蔬菜添加到三明治、汤、酱汁、砂锅菜中。

14. 想要提神时，可以用100％的蔬菜汁或果汁代替软饮料。

15. 选择红色、紫色、橙色、黄色和深绿色蔬菜，将各种颜色的蔬菜放入你的餐盘中。

增加全谷物食品的摄入

1. 在你最喜欢的早餐麦片上撒几勺全谷物干麦片。

2. 使用全麦面粉，最多可占菜谱中所需面粉的1/3。

3. 购买100％全麦面包，每片含3克或更多的膳食纤维。

4. 将大麦或糙米加入有肉的汤中。

5. 选择棕色或野生稻谷混合的米饭，而不是白米饭。

6. 通过选择添加坚果、种子和干果制成的全麦面包来增加风味和口感。

7. 改变一下生活节奏，选择全谷物面饼。

8. 尝试食用全谷物和富含膳食纤维的谷物，例如小麦片、麦麸、格兰诺拉麦片和牛奶什锦早餐。

9. 每周数次将燕麦片作为早餐。

10. 尝试食用新的和不熟悉的谷物，例如奎奴藜麦、炒熟碾碎的小麦和斯佩耳特小麦。

11. 查看谷物食品（面包、谷物、面食等）的标签，确保第1种成分中含有“纯天然”或“石磨粉碎”字样。

12. 制作低脂麸皮松饼，作为便于携带、富含膳食纤维的零食。

13. 将低脂微波爆米花作为零食。

14. 尝试全麦面食，或者将全麦面食与普通面食混合食用。

15. 制作全麦薄煎饼，并在薄煎饼上放一些新鲜水果。

增加乳制品和乳制品替代品的摄入

1. 在水果沙拉上放一些低脂酸奶和杏仁片。

2. 清晨起来尝试一杯新鲜清爽的蓝莓冰沙：1杯（240毫升）脱脂牛奶，可以加入少量新鲜或冷冻的蓝莓，以及少许蜂蜜。

3. 选择低脂的奶酪或钙强化大豆奶酪作为高钙零食。

4. 尝试不同类型的无脂或低脂酸奶，直到找到你最喜欢的品种。

5. 在当地超市中寻找新的奶制品，例如水果味牛奶、酸奶冰沙或低脂的奶酪。

6. 将帕尔马干酪或磨碎的罗马诺奶酪加入沙拉和意大利面食中。

7. 尝试每天至少在某一餐中喝1杯脱脂或低脂牛奶。

8. 早餐时喝加钙的橙汁。

9. 为举办一次有趣的家庭聚餐，自己制作低脂奶酪和蔬菜比萨。

10. 饮用你添加到早餐麦片中剩余的脱脂或低脂牛奶。

11. 在饮食中加入煮熟的干豆以补充钙。

12. 将油炸的钙强化豆腐和蔬菜作为快速方便的零食或餐点。

13. 在超市寻找钙强化的早餐麦片。

14. 将1杯（240毫升）脱脂或低脂牛奶添加到由芹菜、蘑菇、西蓝花、鸡肉或番茄汤组成的浓缩奶油中。要注意温度和分量。

15. 如果你知道自己的饮食中缺乏乳制品或钙的摄入，请将柠檬酸钙片作为补充剂。

减少不健康脂肪和添加糖的摄入

1. 在咖啡中添加低脂牛奶或脱脂牛奶。

2. 尝试在三明治和烤土豆上加芥末、低脂调味酱、沙拉酱或低脂酸奶，而不是蛋黄酱、酸奶油或黄油。

3. 选择低脂烹饪方法，例如蒸、烧、煎、烘焙等。

4. 通过在配菜上提供沙拉酱和调料来控制食物配料的数量。

5. 在意大利面、土豆、米饭和爆米花上尝试用黄油替代品来取代黄油或人造黄油。

6. 限制食用带有油炸、奶油、扇贝或荷兰酱和烤面包等描述的菜品。

7. 在选择肉类时，要注意表示部位的一些词。

8. 烹饪家禽时，连皮煮是为了保持水分，但不要吃家禽的皮。

9. 用低脂奶酪或低脂、钙强化的大豆奶酪来代替高脂奶酪。

10. 在自助餐中，用新鲜的绿叶蔬菜沙拉、新鲜水果和蔬菜填满你的餐盘。

11. 用两个蛋白来替代一个完整的鸡蛋。

12. 使用98％瘦肉的火鸡肉或牛里脊碎肉来代替普通牛肉碎肉。

13. 在外就餐时，要求厨师在没有添加黄油或人造黄油的情况下烹饪蔬菜和其他配菜。

14. 带午餐去工作场所，这样你就不必外出就餐。外出就餐时，人们往往会吃含更多脂肪的食物。

15. 对吃快餐加以限制，或者订购儿童餐，以免自己吃更大份的食物。

16. 用水或无糖饮料代替普通汽水、果汁饮料和运动饮料。

17. 对于甜点，可以选择水果，而不是糖果、饼干或蛋糕。

18. 选择纯果汁而不是水果饮料，纯果汁含有比水果饮料更多的营养。

19. 限制沙拉和其他菜肴中配料和调料（如番茄酱和烧烤酱）的数量。其中一些调料的含糖量非常高。

20. 尝试用低脂牛奶、豆奶或杏仁奶来代替咖啡中的咖啡奶油。

21. 在家烘焙时，尝试用糖替代品来代替食谱中的糖。

22. 选择纯果汁的罐装水果，而不是含有大量糖浆的罐装水果。

23. 将新鲜水果加入原味酸奶中，通过水果获得甜味，而不是购买风味酸奶。

24. 请限制含糖混合饮料的饮用数量。

25. 请尝试购买一些食品的低糖版本，例如经过包装的燕麦片、格兰诺拉燕麦片、谷物和干果。

减少钠和盐的摄入

1. 主要食用经过少量加工的或天然的食物。例如新鲜水果和蔬菜；全谷物（如糙米、大麦、燕麦、藜麦）；干豆和豆类，例如扁豆、鹰嘴豆和黑豆；新鲜的肉类和家禽等。

2. 逐渐减少钠和盐的摄入量。随着时间的推移，你的味蕾会逐渐适应，你会觉得许多预制食品的味道都太咸。

3. 自己准备食物，也就是自己做饭。通过自己做饭，你可以了解应该使用哪些配料，就可以更少地依赖那些众所周知的高钠食品和餐厅。

4. 尝试做自己的沙拉酱。可以使用蔬菜、坚果油（如橄榄油、菜籽油、核桃油）和醋（香醋、葡萄酒、苹果酒等）作为你的基础配料，再添加一些香草和香料，增加食物味道的多样性。

5. 避免使用腌制的蔬菜和鸡蛋，以及用来煮意大利面或土豆的水。应该在上菜前撒一点粗海盐作为最后的点缀。

6. 选择不加盐或调料的冷冻蔬菜。

7. 试着挤一些新鲜的柠檬或酸橙汁，在没有盐的情况下增添一些其他味道。

8. 使用不含盐或钠的调料和香料，例如用洋葱粉代替洋葱盐。

食用加工食品或准备食品时

1. 请注意，面包、熟肉、腌肉（如火腿、热狗、香肠）、比萨、汤和三明治是钠的主要来源。选择低钠食物或少吃这些食物。

2. 比较同类食品（如汤）的标签，选择钠含量相对较低的食物。

3. 选择无盐罐装番茄。

4. 在准备做饭之前，要将罐装的豆类和蔬菜冲洗干净。

5. 选择无盐或低钠的坚果和爆米花。

外出就餐时

1. 在快餐店就餐时，你可以在该餐厅的网站上查询其提供的不同食物的钠含量。

2. 外出就餐时，请厨师在做你的菜品时不要放盐。

3. 限制通过咸菜、橄榄、酱油、番茄酱和沙拉酱等配料摄入额外的盐。

---

[1]在某些国家与“饼干”同义。

附录D HEED目标评估

平衡热量

你知道你的身体每天需要多少热量吗？*

0 分	3 分	5 分	分数
我不知道	我可能知道但我不确定	我知道每天应该摄入多少热量	____

你多久执行一次以下操作。

查看食物标签，了解食物中含有多少热量。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ～ 3 次	每周 4 ～ 5 次	每周 6 次或更多	____

记录每天的热量摄入量，记下吃了什么。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ～ 3 天	每周 4 ～ 5 天	每周 6 ～ 7 天	____

根据每天的运动量来调整食量。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ～ 3 次	每周 4 ～ 5 次	每周 6 次或更多	____

努力控制食量。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ～ 3 次	每周 4 ～ 5 次	每周 6 次或更多	____

选择低热量的食物和饮料。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ～ 3 次	每周 4 ～ 5 次	每周 6 次或更多	____

在不饿的时候吃东西。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多次	每周 4 ～ 5 次	每周 1 ～ 3 次	很少或从不	____

称体重。

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每月 1 ～ 3 次	每周 1 ～ 5 次	每周 6 次或更多	____

“平衡热量”的总分__/40分

*在ChooseMyPlate官网上评估一下你的每日热量需求。点击Online Tools，然后选择MyPlate Daily列表，获得推荐热量水平。

增加水果和蔬菜的摄入

你多久执行一次以下操作：

每天是否至少吃 1 杯 * 柑橘类水果（如橙子、葡萄柚、柠檬或酸橙）?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 ~ 7 次	____

每天是否至少吃 1 杯深绿色、深橙色、黄色或红色的水果或蔬菜?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 ~ 7 次	____

是否选择将水果或蔬菜而不是典型的零食作为零食?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否每餐都吃水果或蔬菜?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否尝试过用新的方法来准备、食用或订购水果和蔬菜?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每月 1 次	每月 2 次	每月 3 次或更多	____

外出就餐时是否会选择将水果或蔬菜作为配菜?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每月 1 ~ 2 次	每月 3 ~ 4 次	每月 5 次或更多	____

*1杯=1个中到大个的水果；1杯（170克）切碎的、生的煮熟、冷冻或罐装的水果或蔬菜；1/2杯（70克）干果；

2杯（55克）绿叶蔬菜；1杯（240毫升）纯水果汁或蔬菜汁。

“增加水果和蔬菜的摄入”总分__/30分

增加全谷物食品的摄入

你多久执行一次以下操作：

每天是否至少吃 3 盎司 * 的全谷物食品?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 ~ 7 次	____

是否吃即食谷物或全麦热谷物?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否在正餐中吃全麦面包、面包卷做的三明治或吐司?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否吃全麦意大利面、糙米或其他全谷物配菜?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否吃爆米花或全谷物零食?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否吃以前没吃过的全谷物（如大麦、藜麦、千穗谷、麦米）?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每月 1 次	每月 2 次	每月 3 次或更多	____

*1盎司=1片面包，一个6英寸的玉米粉圆饼，1/4～1/3个大的百吉饼或松饼，1盎司或大约1杯（30克）即食麦片，1/2杯（120克）熟麦片、意大利面（70克）或米饭（80克），3杯爆米花。

“增加全谷物食品的摄入”总分__/30分

增加乳制品和乳制品替代品的摄入

你多久执行一次以下操作：

是否喝牛奶或钙强化的乳制品（如豆奶）？

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 6 次	每天 1 次（每周 7 次）	每天 2 次或更多	____

是否喝酸奶或钙强化的乳制品（如大豆酸奶）？

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 6 次	每天 1 次（每周 7 次）	每天 2 次或更多	____

是否吃切成丁、切成片或切碎的天然或加工过的奶酪或钙强化的乳制品替代品（如大豆奶酪）？

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否吃软奶酪，例如白干酪或乳清干酪?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否吃钙强化的食品或饮料，例如橙汁、麦片、豆腐、面包或意大利面?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

“增加乳制品和乳制品替代品的摄入”总分__/25分

减少不健康脂肪的摄入

你多久执行一次以下操作：

烹饪或涂油时使用黄油、人造黄油还是食用油?

0 分	3 分	5 分	分数
通常选择黄油、硬人造黄油、起酥油、动物油	通常选择打发或轻（低脂）黄油或普通的桶装（软）人造黄油	通常选择液体人造黄油、植物油或低脂的桶装（软）人造黄油	____

是使用沙拉酱还是蛋黄酱?

0 分	3 分	5 分	分数
通常选择常规酱	通常选择低脂的油	通常选择不含脂肪的酱，或者自己制作一些健康的植物油	____

是食用牛肉、猪肉、羊肉，还是小牛肉?（如果你很少或从不吃牛肉、猪肉、羊肉和小牛肉，请给自己 5 分。）

0 分	3 分	5 分	分数
很少选择瘦肉块或瘦的碎牛肉，很少在烹饪或食用前去除多余的脂肪	有时选择瘦的或精瘦的肉块，或者瘦的碎牛肉，有时会在烹饪或食用前去除多余的脂肪	通常选择瘦的或精瘦的肉块，或者瘦的碎牛肉，通常会在烹饪或食用前去除多余的脂肪	____

是食用火鸡肉、鸡肉还是其他家禽?（如果你很少或从不吃任何类型的家禽，请给自己 5 分。）

0 分	3 分	5 分	分数
通常选择带皮的油炸家禽（而且吃皮）或是普通的家禽碎肉	有时选择烘烤、烧烤或燃烤的家禽；烹饪带皮的家禽（但不吃皮）或瘦的碎家禽肉	通常选择烘烤、烧烤或燃烤的家禽；烹饪带皮的家禽（但不吃皮）或瘦的碎家禽肉	____

是否食用鱼、贝类或海鲜?

0 分	3 分	5 分	分数
通常选择油炸的鱼；不吃鱼、贝类或海鲜	有时选择油炸的鱼	通常选择烘烤、烧烤或燃烤的鱼	____

是否吃奶酪?

0 分	3 分	5 分	分数
通常选择普通的奶酪	有时选择低脂奶酪	通常选择脱脂或低脂的奶酪	____

是否选择清淡或低脂的食物和酱汁?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

采用以下哪种烹饪方法?

0 分	3 分	5 分	分数
通常采用煎或炒的方法	有时采用烘烤、烧烤、蒸或燃烤的方法	通常采用烘烤、烧烤、蒸或燃烤的方法	____

减少添加糖的摄入

你多久执行一次以下操作：

是否饮用含糖、玉米糖浆或蜂蜜的饮料（汽水、浓缩果汁、果汁饮料、运动饮料、能量饮料、咖啡、茶）？

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ~ 5 次	每周 1 ~ 3 次	很少或从不	____

是否在饮料或食物中加入糖、红糖、糖浆、蜂蜜或含糖的混合物?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ~ 5 次	每周 1 ~ 3 次	很少或从不	____

是否食用蛋糕、饼干、馅饼、甜甜圈、松饼、巧克力或糖果?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ~ 5 次	每周 1 ~ 3 次	很少或从不	____

是否食用甜的麦片、百吉饼或面包?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ~ 5 次	每周 1 ~ 3 次	很少或从不	____

是否食用罐装或冷冻的加糖、淡糖浆或浓糖浆的水果?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ~ 5 次	每周 1 ~ 3 次	很少或从不	____

“减少不健康脂肪和添加糖的摄入”的总分___/65分

减少钠和盐的摄入

你多久执行一次以下操作：

是否食用新鲜的、罐装的蔬菜或不加盐的冷冻蔬菜进行烹饪?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否在烹饪时选择无盐、低钠或少钠的包装好的食材?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

在外就餐时是否要求提供调料、酱料和肉汁?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
很少或从不	每周 1 ~ 3 次	每周 4 ~ 5 次	每周 6 次或更多	____

是否食用加工过或腌制过的冷盘肉片、午餐肉、香肠或热狗?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ~ 5 次	每周 1 ~ 3 次	很少或从不	____

是否食用比萨、配酱的鸡肉或意大利面、快餐汉堡或汤?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ~ 5 次	每周 1 ~ 3 次	很少或从不	____

是否食用面包、面包卷、面饼、土豆片、玉米片或其他咸味小吃?

0 分	1 分	3 分	5 分	分数
每周 6 次或更多	每周 4 ~ 5 次	每周 1 ~ 3 次	很少或从不	____

“减少钠和盐的摄入”的总分___/30分

“HEED目标评估”的分数

现在你已经评估了你的饮食习惯的不同部分，将每个部分的分数填入下面的空白处。将所有的分数加起来，就能得到你的总分。

平衡热量	______/40分
增加水果和蔬菜的摄入	______/30分
增加全谷物食品的摄入	______/30分
增加乳制品和乳制品替代品的摄入	______/25分
减少不健康脂肪和添加糖的摄入	______/65分
减少钠和盐的摄入	______/30分
总计	______/220分

你的得分代表什么

165～220分	太棒了！你做了很多健康的食物选择。不过，你在某些方面可能需要稍做改进，你在某个方面的得分是否比其他方面低很多？如果是这样请查看增加该方面得分需要采取的措施。你是否在一些问题上只得到了0分、1分或3分？如果是这样，这些就是你在完成HEED计划过程中应该关注的方面
115～164分	你的方向是正确的，但你可以做得更好。回顾一下每个目标的不同饮食习惯，然后选择4～6个你愿意在HEED计划中进行改进的方面。仔细考虑一下你需要采取哪些措施才能每个问题都获得5分。你在HEED计划中学到的技能将帮助你实现这些目标
65～114分	祝贺你做出了一些健康的食物选择。但是，为了获得健康饮食的更多益处，你需要改善更多饮食习惯，HEED计划可以帮助你实现这一目标。请你查看得分最低的两个目标，这可能是开始改变的好地方
低于65分	你需要努力了！你的饮食习惯有大量需要改进的地方，它们可能是增加你出现健康问题的风险，不要试图一下子改变一切。HEED计划会向你展示许多提高饮食质量的技巧和策略。先从一个或两个目标方面做起，以后你还需要在其他方面花很多的时间

源自： R.A. Carpenter and C.E. Finley, 2017, Healthy eating every day, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

附录E 我适合怎样的热量水平？

这得视情况而定，许多因素，包括你的年龄、性别、身高、体重和体育运动水平，都会影响你身体消耗的热量，从而影响维持目前体重需要摄入的食物数量。这就是所谓的热量平衡。为了减重，你需要摄入比身体所需的更少的热量，或者增加运动量，这会使热量不足。如果你吃得过多或运动得太少，就会获得多余的热量，随着时间的推移，这些热量会导致体重的增加。这些概念在第15课中有详细讨论。

下面是如何使用下方的表来估算你目前每天的热量需求。

首先，需要确定怎样的体育运动水平最符合你当前的运动习惯。

• 久坐是一种生活方式，采用这种生活方式的人仅会进行与日常生活相关的少量体力活动。

• 适度运动，在这种生活方式中，除了包括与日常生活相关的少量体力活动外，还包括相当于每天快走2.5～5千米的体育运动。

• 积极运动是另一种生活方式，除了包括与日常生活相关的少量体力活动外，还包括相当于每天快走5千米以上的体育运动。

接下来，在最左列找到你的年龄，并在相应的这一行中找到与你的性别和体力活动程度相匹配的热量水平。这就是推荐的能保持你目前体重的每日热量摄入量。对女性的估算不包括怀孕或哺乳期内的女性。

请注意，该表格数据是以身高5英尺（1英尺为30.48厘米，此后不再标注）10英寸，体重154磅的男子和身高5英尺4英寸，体重126磅的女子为标准来计算的。如果你的体重超过标准值或身高更高，那么你每天可能需要稍多一点的热量来维持目前的体重，反之亦然。请记住，这些数据只是粗略的估计。你可以使用MyPlate Daily Checklist Calculator等在线工具来更准确地估算个人的热量摄入量需求。

根据年龄、性别和体力活动水平估算每天的热量需求

运动水平	男性			女性		
	久坐不动	适度运动	积极运动	久坐不动	适度运动	积极运动
年龄（岁）						
2	1000	1000	1000	1000	1000	1000
3	1200	1400	1400	1000	1200	1400
4	1200	1400	1600	1200	1400	1400
5	1200	1400	1600	1200	1400	1600
6	1400	1600	1800	1200	1400	1600
7	1400	1600	1800	1200	1600	1800
8	1400	1600	2000	1400	1600	1800
9	1600	1800	2000	1400	1600	1800
10	1600	1800	2200	1400	1800	2000
11	1800	2000	2200	1600	1800	2000
12	1800	2200	2400	1600	2000	2200
13	2000	2200	2600	1600	2000	2200
14	2000	2400	2800	1800	2000	2400
15	2200	2600	3000	1800	2000	2400
16	2400	2800	3200	1800	2000	2400
17	2400	2800	3200	1800	2000	2400
18	2400	2800	3200	1800	2000	2400
19 ~ 20	2600	2800	3000	2000	2200	2400
21 ~ 25	2400	2800	3000	2000	2200	2400
26 ~ 30	2400	2600	3000	1800	2000	2400
31 ~ 35	2400	2600	3000	1800	2000	2200
36 ~ 40	2400	2600	2800	1800	2000	2200
41 ~ 45	2200	2600	2800	1800	2000	2200
46 ~ 50	2200	2400	2800	1800	2000	2200
51 ~ 55	2200	2400	2800	1600	1800	2200
56 ~ 60	2200	2400	2600	1600	1800	2200
61 ~ 65	2000	2400	2600	1600	1800	2000
66 ~ 70	2000	2200	2600	1600	1800	2000
71 ~ 75	2000	2200	2600	1600	1800	2000
76+	2000	2200	2400	1600	1800	2000

源自：U.S. Department of Health and Human Services和U.S. Department of Agriculture。2015 —2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. Appendix 2. Estimated Calorie Needs per Day, by Age, Sex and Physical Activity Level. December 2015. [online].

参考文献

前言

1. Carpenter, R.A., Finley, C., and Barlow, C.E. 2004. Pilot-test of a behavioral skill building intervention to improve total diet quality. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 36: 20–26.

第1课

1. Appel, L.J., Moore, T.J., Obarzanek, E., Vollmer, W.M., Svetkey, L.P., Sacks, F.M., Bray, G.A., Vogt, T.M., Cutler, J.A., Windhauser, M.M., Lin, P.H., Karanja, N., Simons-Morton, D., McCullough, M., Swain, J., Steele, P., Evans, M.A., Miller, E.R., and Harsha, D.W., for the DASH Collaborative Research Group. 1997. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *The New England Journal of Medicine* 336: 1117–1124.

2. Sacks, F.M., Svetkey, L.P., Vollmer, W.M., Appel, L.J., Bray, G.A., Harsha, D., Obarzanek, E., Conlin, P.R., Miller, E.R., Simons-Morton, D.G., Karanja, N., and Lin, P.H., for the DASH Collaborative Research Group. 2001. Effects on blood pressure of

reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. *The New England Journal of Medicine* 344: 3 - 10.

3. Obarzanek, E., Sacks, F.M., Voomer, W.W., Bray, G.A., Miller, E.R., Lin, P.H., Karanja, N.M., Most-Windhauser, M.M., Moore, T.J., Swain, J.F., Bales, C.W., and Proschan, M.A. 2001. Effects on blood lipids of a blood-pressure- lowering diet: The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) trial. *American Journal of Clinical Nutrition* 74: 80 - 89.

4. De Konig, l., Chiuve, S.E., Fung, T.T., Willett, W.C., Rimm, E.B., and Hu, F.B. 2011. Diet-quality scores and the risk of type 2 diabetes in men. *Diabetes Care* 34: 1150 - 1156.

5. Fung, T.T., Hu, F.B., Hankinson, S.E., Willett, W.C., and Holmes, M.D. 2011. Low-carbohydrate diets, dietary approaches to stop hypertension-style diets, and the risk of postmenopausal breast cancer. *American Journal of Epidemiology* 174: 652 - 660.

6. Fung, T.T., Hu, F.B., Wu, K., Chiuve, S.E., Fuchs, C.S., and Giovannucci, E. 2010. The Mediterranean and Dietary Approaches to Stop

Hypertension (DASH) diets and colorectal cancer. *American Journal of Clinical Nutrition* 92: 1429–1435.

7. Noori, N., Honarkar, E., Goldfarb, D.S., Kalantar-Zadeh, K., Taheri, M., Shakhssalim, N., Parvin, M., and Basiri, A. 2014. Urinary lithogenic risk profile in recurrent stone formers with hyperoxaluria: A randomized controlled trial comparing DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)-style and low-oxalate diets. *American Journal of Kidney Disease* 63: 456–463.

8. U.S. News and World Reports. U.S. News Best Diet Rankings. [Online].

9. Lin, B-H., and Morrison, R.M. 2014. ERS's Food consumption and nutrient intake data—tools for assessing Americans' diets. USDA *Amber Waves* [Online].

10. Ervin R.B., and Ogden C.L. 2013. *Consumption of added sugars among U.S. adults,* 2005–2010. NCHS data brief, no 122. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.

11. Public Health England and the Food Standards Agency. 2014. National Diet and Nutrition Survey: Results from years 1, 2, 3, and 4 (combined) of the

Rolling Programme (2008/2009 - 2011/2012). London, England: Crown.

12. Young, L.R., and Nestle, M. 2002. The contribution of expanding portion sizes to the U.S. obesity epidemic. *American Journal of Public Health* 92: 246－249.

13. United States Department of Agriculture. MyPlate. [Online].

14. Wansink, B., van Ittersum, K., and Painter, J.E. 2006. Ice cream illusions: Bowls, spoons, and self-served portion sizes. *American Journal of Preventive Medicine* 31: 240－243.

15. Shimizu, M., Johnson, K., and Wansink, B. 2014. In good company. The effect of an eating companion's appearance on food intake. *Appetite* 83: 263－268.

第2课

1. Quatomoni, P.A., Copenhafer, D.L., D'Agostino, R.B., and Millen, B.E. 2002. Dietary patterns predict the development of overweight in women: The Framingham Nutrition Studies. *Journal of the American Dietetic Association* 102: 1240－1246.

2. Centers for Disease Control and Prevention. 2013. State Indicator Report on Fruits and Vegetables, 2013.Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services.

3. Department for Environment, Food and Rural Affairs. Food Statistics Pocketbook 2013—in year update. [Online].

4. Economic Research Service, United States Department of Agriculture. What We Eat in America, NHANES 2007–2010, two day averages. [Online].

第3课

1. Schnoll, R., and Zimmerman, B.J. 2001. Self-regulation training enhances dietary self-efficacy and dietary fiber consumption. *The Journal of the American Dietetic Association* 101: 1006–1011.

2. Kong, A., Beresford, S.A.A., Alfano, C.M., Foster-Schubert, K.E., Meuhouser, M.L., Johnson, D.B., Duggan, C., Wang, C-Y., Xiao, L., Jeffery, R.W., Bail, C.E., and McTiernan, A. 2012. Self-monitoring and eating-related behaviors are associated with 12-month weight loss in postmenopausal overweight-to-obese

women. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 112: 1428–1435.

第5课

1. Andrade, A.M., Greene, G.W., and Melanson, K.J. 2008. Eating slowly led to decreases in energy intake within meals in healthy women. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 108: 1186–1191.

2. Andrade, A.M., Kresge, D.L., Teixeira, P.J., Baptista, F., and Melanson, K.J. 2012. Does eating slowly influence appetite and energy intake when water intake is controlled? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9: 135–141.

第6课

1. Economic Research Service, United States Department of Agriculture. Flexible Consumer Behavior Survey [Online].

2. Department for Environment, Food and Rural Affairs. Family Food 2012. [Online]

3. Lin, B-H., and Morrison, R.M. 2012. Food and nutrient intake data: Taking a look at the nutritional

quality of foods eaten at home and away from home. *USDA Amber Waves* [Online].

4. Todd, J.E., and Morrison, R.M. 2014. Less eating out, improved diets, and more family meals in the wake of the great recession. *USDA Amber Waves* [Online].

5. Todd, J.E., Mancino, L., and Lin, B-H. 2010. The impact of food away from home on adult diet quality. *Economic Research Report*-90, U.S. Department of Agriculture, Economic Research Service.

6. Block, J.P., Condon, S.K., Kleinman, K., Mullen, J., Linakis, S., Rifas-Shiman, S., and Gillman, M.W., 2013. Consumers' estimation of calorie content at fast food restaurants: Cross sectional observational study. *British Medical Journal*

346: f2907–2916.

7. Robert Wood Johnson Foundation. 2013. Impact of menu labeling on consumer behavior: A 2008–2012 update. *Research Review* 1–23.

第7课

1. Urbszat, D., Herman, C.P., and J. Polivy. 2002. Eat, drink, and be merry, for tomorrow we diet: Effects

of anticipated deprivation on food intake in restrained and unrestrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology* 111(2): 396 - 401.

第8课

1. Economic Research Service, United States Department of Agriculture. Food expenditures: Table 7—Food expenditures by families and individuals as a share of disposable income. [Online].

2. Economic Research Service, United States Department of Agriculture. Percent of per capita disposable income spent on food in the United States, 1960 - 2014. [Online].

3. Todd, J.E. 2014. Changes in eating patterns and diet quality among working-age adults, 2005 - 2010. *Economic Research Report*-161, U.S. Department of Agriculture, Economic Research Service.

第9课

1. McAuley E., Jerome, G.J., Elavsky, S., Marquez, D.X., and Ramsey, S.N. 2003. Predicting long-term maintenance of physical activity in older adults. *Preventive Medicine* 37: 110 - 118.

2. Turner-McGrievy, G.M., and Tate, D.F. 2013. Weight loss social support in 140 characters or less: Use of an online social network in a remotely delivered weight loss intervention. *Translational Behavioral Medicine* 3:287–294.

第10课

1. Liu, S., Willett, W.C., Manson, J.E., Hu, F.B., Rosner, B., and Colditz, G. 2003. Relation between changes in intakes of dietary fiber and grain products and changes in weight and developments of obesity among middle-aged women. *American Journal of Clinical Nutrition* 78: 920–927.

2. Kant, A.K., Schutzkin, A., Graubard, B.I., and Schairer, C. 2000. A prospective study of diet quality and mortality in women. *Journal of the American Medical Association* 283(16): 2109–2115.

3. Steinberg, D.M., Bennett, G.G., Askew, S., and Tate, D.F. 2015. Weighing every day matters: Daily weighin improves weight loss and adoption of weight control behaviors. *Journal of the Academy of Nutrition and* Dietetics 115: 511–518.

第11课

1. Rozin, P., Kobnick, K., Pete, E., Fischler, C., and Shields, C. 2003. The ecology of eating: Smaller portions in France than in the United States help explain the French Paradox. *Psychological Science* 14: 450–454.

第12课

1. Gillman, M.W., Rifas-Shiman, S.L., Frazier, A.L., Rockett, H.R., Camargo, C.A., Field, A.E., Berkey, C.S., and Colditz, G.A. 2000. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Archives of Family Medicine* 9(3): 235–240.

2. Larson, N., Maclehose, R., Fulkerson, J.A., Berge, J.M., Story, M., and Neumark-Sztainer, D. 2013. Eating breakfast and dinner together as a family: Associations with sociodemographic characteristics and implications for diet quality and weight status. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 113: 1601–1609.

第13课

1. Bailey, R.L., Dodd, K.W., Goldman, J.A., Gahche, J.J., Dwyer, J.T., Moshfegh, A.J., Sempos, C.T., and Picciano, M.F. 2010. Estimation of total usual calcium

and vitamin D intakes in the United States. *Journal of Nutrition* 140: 817－822.

第14课

1. Blair, S.N., Kampert, J.B., Kohl, H.W., Barlow, C.E., Mareca, C.A., Paffenbarger, R.S., and Gibbons, L.W. 1996. Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women. *Journal of the American Medical Association* 276: 205－210.

2. Kampert, J., Blair, S.N., and Barlow, C.E. 1999. How much does cardiorespiratory fitness increase longevity? *Medicine and Science in Sports and Exercise* 31: S138.

3. Huang, Y., Macera, C.A., Blair, S.N., Brill, P.A., Kohl, H.W., and Kronenfeld, J.J. 1998. Physical fitness, physical activity, and functional limitation in adults aged 40 and older. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 30:1430－1435.

4. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.

5. Archer, E., Shook, R.P., Thomas, D.M., Church, T.S., Katzmarzyk, P.T., Hebert, J.R., McIver, K.L., Hand, G.A., Lavie, C.J., and Blair, S.N. 2013. 45-year trends in women's use of time and household management energy expenditure. *PLoS One* 8: e56620.

6. Dunn, A.L., Marcus, B.H., Kampert, J.B., Garcia, M.E., Kohl, H.W., and Blair, S.N. 1999. Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: A randomized trial. *Journal of the American Medical Association* 281: 327–334.

7. Sevick, M.A., Dunn, A.L., Morrow, M.S., Marcus, B.H., Chen, G.J., and Blair, S.N. 2000. Cost-effectiveness of lifestyle and structured exercise interventions in sedentary adults: Results of Project *ACTIVE. American Journal of Preventive Medicine* 19: 1–8.

第15课

1. Flegal, K.M., Carroll, M.D., Kit, B.K., and Ogden, C.L. 2012. Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999–2010. *Journal of the American Medical Association* 307:491–497.

2. Ogden, C.L., Carroll, M.D., and Flegal, K.M. 2014. Prevalence of obesity in the United States. *Journal of the American Medical Association* 312: 189–90. References 257.

3. Australian Bureau of Statistics. Australian Health Survey: First Results, 2011–12: Overweight and Obesity. [Online].

4. Health & Social Care Information Centre. Statistics on obesity, physical activity, and diet – England, 2014. [Online].

5. Finkelstein, E.A., Trogdon, J.G., Cohen, J.W., and Dietz, W. 2009. Annual medical spending attributable to obesity: Payer-and-service-specific estimates. *Health Affair*, 28, no.5: w822–w831.

6. Calorie Control Council. Trends and statistics: Dieting figures. [Online].

7. World Health Organization. BMI classification. [Online].

8. Wei, M., Kampert, J.B., Barlow, C.E., Nichaman, M.Z., Gibbons, L.W., Paffenbarger, R.S., Jr., and Blair, S.N. 1999. Relationship between low cardiorespiratory fitness and mortality in normal-

weight, overweight, and obese men. *Journal of the American Medical Association* 282(16): 1547－1553.

9. Wansink, B. and Chandon, P. 2006. Can “low-fat” nutrition labels lead to obesity? *Journal of Marketing Research* 43: 605－617.

10. Klem, M.L., Wing, R.R., McGuire, M.T., Seagle, H.M., and Hill, J.O. 1997. A descriptive study of individuals successful at long-term maintenance of substantial weight loss. *American Journal of Clinical Nutrition* 66:239－246.

第16课

1. Epel, E., Lapidus, R., McEwen, B., and Brownell, K. 2001. Stress may add bite to appetite in women: A laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. *Psychoneuroendocrinology* 26: 37－49.

2. Oliver, G., Wardle, J., and Gibson, E.L. 2000. Stress and food choice: A laboratory study. *Psychosomatic Medicine* 62: 853－865.

3. Torres, S.J., and Nowson, C.A. 2007. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition* 23:887－894.

4. Higgins, J.P., Tuttle, T.D., and Higgins, C.L. 2010. Energy beverages: Content and safety. *Mayo Clinic Proceedings* 85: 1033–1041.

5. Seifert, S.M., Schaechter, J.L., Hershorin, E.R., and Lipshultz, S.E. 2011. Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics* 127: 511–528.

第17课

1. Hammons, A.J., and Friese, B.H. 2011. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics* 127: e1565–e1574.

2. Nielsen, S.J., and Popkin, B.M. 2003. Patterns and trends in food portion sizes, 1977–1998. *Journal of the American Medical Association* 289: 450–453.

3. Piernas, C., and Popkin, B.M. 2011. Increased portion sizes from energy-dense foods affect total energy intake at eating occasions in US children and adolescents: Patterns and trends by age group and sociodemographic characteristics, 1977–2006. *American Journal of Clinical Nutrition* 94: 1324–1332.

第18课

1. Tonstad, S., Yan, R.Y., Butler, T., and Fraser, G.E. 2009. Type of vegetarian diet, body weight and prevalence of type 2 diabetes. *Diabetes Care* 32: 791–796.

2. Pimental, D., and Pimental, M. 2003. World population, food, natural resources, and survival. *World Futures* 59:145–167.

3. Pimentel, D., and Pimentel, M.H. 2008. *Food, energy, and society*. 3rd ed. Boca Raton, FL: CRC Press.

第19课

1. Kruger, J., Blanck, H.M., and Gillespie, C. 2006. Dietary and physical activity behaviors among adults successful at weight loss maintenance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 3: 17–26.

2. Kruger, J., Blanck, H.M., and Gillespie, C. 2008. Dietary practices, dining out behavior and physical activity correlates of weight loss maintenance. *Preventing Chronic Disease* 5: 1–14. [Online].

第20课

1. Artinian, N.T., Fletcher, G.F., Mozaffarian, D., Kris-Etherton, P., Van Horn, L., Lichtenstein, A.H., Kumanyika, S., Kraus, W.E., Fleg, J.L., Redeker, N.S., Meininger, J.C., Banks, J., Stuart-Shor, E.M., Fletcher, B.J., Miller, T.D., Hughes, S., Braun, L.T., Kopin, L.A., Berra, K., Hayman, L.L., Ewing, L.J., Ades, P.A., Durstine, J.L., Houston-Miller, N., and Burke, L.E.; American Heart Association Prevention Committee of the Council on Cardiovascular Nursing. 2010. Interventions to promote physical activity and dietary lifestyle changes for cardiovascular risk factor reduction in adults: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* 122: 406–441.

作者简介



露丝·安·卡彭特（Ruth Ann Carpenter），硕士，注册营养师，健康促进人员和教学设计顾问。她是一位注册营养师，在宾夕法尼亚州立大学获得了应用营养学硕士学位，还通过在线学习在佛罗里达州立大学获得了教学系统方面的硕士学位。卡本特在位于得克萨斯州达拉斯的库珀研究所从事了22年的营养教育和研究工作，是“生活方式营养研究”的共同开发者和小组讲师，该研究是“HEED”的基础。她与他人合著了6本书，其中包括本书的第2版（Human Kinetics，2011），并为美国心脏协会、罗氏公司等制订教育计划。她曾在营养与饮食学院担任过各种领导职务，包括体重管理饮食实践小组的主席，她还是营养师体育运动工具箱的创作者之一。



卡丽·E. 芬利（Carrie E. Finley），硕士，在库珀研究所的研究部门担任项目经理、数据分析员和统计师已有14年的时间。她在得克萨斯州的农工大学获得了营养学学士学位，并在得克萨斯-休斯敦大学的公共卫生学院获得了流行病学硕士学位。在库珀研究所，她协助制订了“生活方式营养研究”课程，该课程是“HEED”和小组课程的基础。她还指导开展营养流行病学项目，以便收集和分析饮食数据，研究饮食因素和健康状况与发病率、死亡率之间的关系。她曾在学术期刊上发表了多篇文章，还在许多专业会议上发表了有关营养和体育运动的研究成果，这些专业会议包括美国心脏协会科学会议、营养周会议和美国体育医学年会。

译者简介



杨斌，卡玛效能运动科技创始人；卡玛效能“有氧训练专家”认证标准制定者，卡玛效能精准系列课程[“精准评估（Precision Assessment™）”“精准训练（Precision Training®）”“精准减脂（Precision Weight Loss®）”“精准力量（Precision Strength™）”“精准伸展（Precision Stretching®）”“精准营养（Precision Nutrition®）”“精准康复（Precision Rehabilitation™）”]创始人；卡玛效能精准减脂管理软件创始人；曾任美国运动医学会（ACSM）、美国国家体能协会（NSCA）及国际运动科学协会（ISSA）中国区讲师；国家体育总局行业职业技能鉴定专家委员会专家，中央电视台体育频道特邀运动健康专家，北京特警总队体能顾问；2003年全国健美锦标赛青年75公斤级冠军；著有《家庭健身训

练图解》，译有《精准拉伸：疼痛消除和损伤预防的针对性练习》《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、灵活性和力量（全彩图解第2版）》《拉伸致胜：基于柔韧性评估和运动表现提升的筋膜拉伸系统》《周期力量训练（第3版）》《高强度训练的艺术》等。



李硕，卡玛效能运动科技联合创始人；“精准减脂（Precision Weight Loss®）”“有氧训练专家”认证课程联合创始人、主讲师；“减易线上减脂营”负责人、主教练；北京体育大学运动人体科学专业运动解剖方向硕士；首都体育学院运动科学与健康学院康复专业学士；长期担任健身教练国家职业资格指导师和考评员。译有《周期力量训练（第3版）》一书。

扫码下载新书目录　关注获取更多资源

Table of Contents

扉页

版权页

目录

内容提要

前言

致谢

第1课　健康饮食：平衡的艺术

第2课　食物储备

第3课　设定目标并奖励自己

第4课　确定益处和阻碍

第5课　控制饮食诱因

第6课　外出就餐

第7课　自我对话

第8课　健康购物策略

第9课 获得支持

第10课 回顾过去，展望未来

第11课 回到正轨

第12课 制作健康饮食

第13课 膳食补充剂和时尚饮食

第14课 通过体育运动平衡热量

第15课 体重管理

第16课 时间和压力管理

第17课 保持动力

第18课 在不断变化的世界里享受美食

第19课 提前计划

第20课 庆祝成功

附录A HEED评估日志

附录B 每日食物日志

附录C 关于实现HEED目标的建议

附录D HEED目标评估

附录E 我适合怎样的热量水平？

参考文献

作者简介

译者简介